



Weser-Ems-Rekorde

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	45,94		Dammermann, Fabian	1997	LG Osnabrück	Nürnberg	22.07.2018
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	29:22,92		Diettrich, Georg	1970	LG Wilhelmshaven	Connecticut/USa	28.04.1994
Stundenlauf	19.082		Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	Celle	28.03.1976
10 km Str.	29:42		Koch, Stefan	1984	OTB Osnabrück	Korschenbroich	15.04.2018
10 km Str. Mannschaft	1:34:07		OTB Osnabrück			Hamburg	10.09.2017
			Champignon, Philip (1988) - 31:12;				
			Riechers, Nicolai (1993) - 31:27; Karsch, Dustin (1992) - 31:28				
Halbmarathon	1:05:39		Koch, Stefan	1984	OTB Osnabrück	Berlin	08.04.2018
Halbmarathon Mannschaft	3:30:11		OTB Osnabrück			Hannover	10.04.2016
			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
MarathonMannschaft	7:20:05		Heidmühler FC			Bremen	28.04.1985
			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 Mannschaft	28:48:06		LG Wilhelmshaven			Neuwittenbeck	12.09.1998
			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	PSV Osnabrück	Osnabrück	21.06.1969
4 x 100 m Staffel	41,33		TV Norden			Erfurt	21.07.2007
			Thielecke-Klein (1986);				
			Andre, Siewert (1986); Eilers, S. (1989); Goldenstein (1988)				

4 x 400 m Staffel
3:10,20 TV Norden Düsseldorf 12.08.1990
Schweter, Gregor (1965); Müller, Frank (1968);
Kleemann, Gerd (1965); Steinke, Michael (1964)

3 x 1000 m Staffel
7:23,76 StG Lönningen-Rosche Wattenscheid 17.06.2012
Petersen, Tilmann (1995); Brümmer, Steffen (1994); Burger, Yannick (1995)

5000 m Bahng.
21:14,5 Heitmann, Detlef 1952 LG Unterweser Brake Brake 10.07.1985

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 Mannschaft
4:40:24 OFV Ostercappeln Bad Krotzing 16.04.1989
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 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-KampfMannschaft
11.062 TV Norden Attendorn 21.05.1989
Müller, Frank (1968); Zander, Robert (1968); Kleemann, Gerd (1965)

10-Kampf
8.256 Müller, Frank 1968 TV Norden Salzgitter 21.06.1990
10,74 - 7,63w - 13,93 - 2,00 - 48,15 - 14,55 - 44,02 - 4,60 - 59,60 - 4:26,62

10-KampfMannschaft
22.107 TV Norden Salzgitter 21.06.1990
Müller, Frank (1968); Kleemann, Gerd (1965); Zander, Robert (1968)

Wurf-Fünfkampf
2.974 Kieras, Günther 1961 TV Rütenbrock Stade 09.04.2005
43,67-13,16-40,69-36,50-13,58

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

50 km Str.
5:30:10 Dembeck, Ralf 1970 Ultrafriesen Otterndorf 05.10.2018

6-Stundenlauf
63.024 Wittkopf, Roger 1978 Ultrafriesen Sande 01.06.2019

24-Stundenlauf				
162.675	Olin, Frank	1968	Ultrafriesen	Delmenhorst 23.06.2018
162.675	Sigl, Holger	1970	Ultrafriesen	Delmenhorst 23.06.2018

Frauen

100 m Lauf				
11,71	* Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Wetzlar 15.06.2019
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 Emstaj Dörpen	Dortmund 12.05.2011
5000 m Lauf				
15:54,00	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Koblenz 25.05.2011
10000 m Lauf				
34:00,37	Helmich, Jutta	1961	OTB osnabrück	Wetzlar 06.09.1986
Stundenlauf				
16.050	Andres, Bonnie	2000	VfL Oldenburg	Großenkneten 03.11.2018
10 km Str.				
35:14	Bokern, Kristina	1985	VfL Oldenburg	Mannheim 15.09.2007
10 km Str. Mannschaft				
1:52:11	OFV Ostercappel Brandenburg, Barbara (1967); Karsch, Jutta (1961); Köhne, Manuela (1965)			Alfeld 15.03.1998
Halbmarathon				
1:17:53	Willcox, Viktoria	1973	LG Wilhelmshaven	Bremen 07.09.1997
Halbmarathon Mannschaft				
4:04:53	OFV Ostercappel 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
MarathonMannschaft				
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.				
9:54,84	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Oordegem/BEL 25.05.2019
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				
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				
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 Mannschaft
2:34:26 OFV Ostercappeln Naumburg 21.04.1991
Kollorz, Babara (1967) - 50:20;
Luttmann, Anja (1972) - 52:00; Krahn, Birgit (1971) - 52:06
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 1990 SV Friedrichsfehn Stuhr 06.09.2015
13,37(+0,0)-5,04(+1,1)-10,15-1,55-2:27,22
7-Kampf
5.265 Reiners, Jennifer 1978 LG Papenburg/Aschendorf Bernhausen 21.06.1997
15,39-1,63-10,68/25,50-5,89-36,10-2:16,01
7-KampfMannschaft
13.490 LG Papenburg/Aschendorf Salzgitter 07.06.1997
Reiners ; Spiller ; Kuhr
10-Kampf
3.276 Wilke, Anna 1995 TuS Bersenbrück Ahlen 07.09.2018
13,90(-0,8)-4,33-7,55-1,25-70,84/23,44(+0,0)-25,04-1,40-24,15-6:30,11
Wurf-Fünfkampf
2.898 Nagel, Andrea 1970 Blexer TB Meppen 28.04.2007
41,33-10,84-25,39-33,14-12,74
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
7.417 StG Ankum-Lingen-Werlte Verden 16.09.2018
6-Stundenlauf
56.195 Deters, Ute 1967 Ultrafriesen Sande 01.06.2018
24-Stundenlauf
141.356 Sandelmann, Monika 1957 Ultrafriesen Bottrop 25.08.2018
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 15.06.2013
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. Mannschaft					
1:43:04	SG Essen-Garthe-Molbergen			Burghaslach	22.03.2003
	Müller, Vitali (1986) - 33:06;				
	Maurer, Viktor (1986) - 34:07; Meyer, Alan (1986) - 35:51				
Halbmarathon					
1:12:38	Harwardt, Valentin	1977	Emders Laufgemeinschaft	Löningen	27.10.1996
Halbmarathon Mannschaft					
3:57:01	SV Lemwerder			Hannover	06.05.2007
	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 Staffel					
42,05	LG Osnabrück			Rostock	29.07.2018
	Düring, Adrian (1999); Stuckenberg, Finn (2000);				
	Röhling, André (2000); Hasselmann, Felix (1999)				
4 x 400 m Staffel					
3:15,71	LG Osnabrück			Kassel	19.06.2016
	Mellenthin, Robin (1998); Stuckenberg, Finn (2000);				
	Hasselmann, Felix (1999); Dammermann, Fabian (1997)				
3 x 1000 m Staffel					
7:23,76	StG Löningen-Rosche			Wattenscheid	17.06.2012
	Petersen,Tilman (1995); Brümmer,Steffen (1994);Burger,Yannick (1995)				
10.000 m Bahng.					
43:24,53	Luttman, 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 Mannschaft
14.852 VfL Germania Leer Zeven 17.07.1999
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

10-Kampf Mannschaft
19.767 TV Norden Wesel 30.08.1997
Rabenstein, Jens (1978) - 6.927;
Tebben, Volker (1979) - 6.751; Bellmann, Malte (1978) - 6.089

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
6.011 Delmenhorster TV Verden 16.09.2018

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 Lönningen 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. Mannschaft
1:39:22 SV Concordia Emsbüren Ohrdruf 13.03.2005
Schneiders, Ingo (1988) - 32:13;
Schneiders, Marcel (1988) - 33:32; Gruber, Daniel (1989) - 33:37

Halbmarathon
1:16:15 Eichinger, Christian 1989 SV Lemwerder Aschaffenburg 01.10.2006

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 Volkmann, Jens 1967 LG Huntégau Fulda 22.07.1984

4 x 100 m Staffel
43,19 LG Osnabrück Ulm 03.08.2007
Flottmann (1990); Jochmann (1990); Röwekamp (1990); Okpure (1991)

4 x 400 m Staffel
3:35,64 DSC Oldenburg Osnabrück 18.04.2009
Bamstedt(1993); Akkad (1993); Künnen(1993); Brümmer, Steffen (1994)

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 Mannschaft
14.863 TV Norden Salzgitter 27.05.1995
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
10-Kampf Mannschaft
18.027 TV Norden Salzgitter 27.05.1995
Rabenstein, Jens (1978) - 7.042;
Wojtassiak, Adrian (1978) - 5.889; Brink, Manuel (1979) - 5.096
DJMM Gruppe 2
7.613 LG Osnabrück Lingen 15.06.2004
DJMM Gruppe 3
5.650 OTB Osnabrück Verden 16.09.2018
DJMM Gruppe 4
4.599 LG Osnabrück Osnabrück 20.09.2009

Männliche Jugend U16

5 km Str. Mannschaft
51:13 SG Essen-Garthe Oldenburg 21.10.2001
Maurer (1986); Meyer, Alan (1986); Müller, Vitali (1986)
4 x 100 m Staffel
45,70 OTB Osnabrück Bad Oeynhausen 05.06.2017
Spierenburg, Tom (2002); Gordon, Jordan (2002);
Michalowski, Jonas (2002); Lehmann, Jafia (2003)
3 x 800 m Staffel

7:30,5	TV Meppen			Emmen/NED	30.06.1981
	Küper (1971); Bohn (1970); Mogge (1970)				
3 x 1000 m	Staffel				
8:12,40	LG Wilhelmshaven			Verden	25.09.1988
	Senff (1973); Mischke (1973); Gronewold (1973)				
3-Kampf	Mannschaft				
7.615	LG Osnabrück			Osnabrück	19.09.2014
	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
Mannschaft	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
1500 m Hind.					
5:11,98	Kulgemeyer, Jonas	2004	OTB Osnabrück	Lingen	26.04.2019
Hochsprung					
1,96	Howe, Falk	1966	TuS Zetel	Holzminden	05.09.1981
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					
2.423	Prepens, Torben	2004	TV Cloppenburg	Papenburg	01.06.2019
	11,55(+0,1)-5,92(+0,0)-12,64-1,80				
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				
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 Lönningen	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		Lönningen	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	Olympia Wilhelmshaven	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
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					
16,73	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Halle	18.05.1997
Diskuswurf					
59,22	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
Hammerwurf					
48,82	Hemsath, Torben	1993	TSG Dissen	Dissen	03.10.2007

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
 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 Lönningen 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. Mannschaft
 57:07 VfL Germania Leer Ihrhove 29.06.1991
 Woltermann (1978); Cavigelli (1978); Müller (1978)
 4 x 75 m Staffel
 39,2 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 19.10.2012
 Oliveira (1999); Ng (2000); Daud (2000); Enxing (1999)
 3 x 800 m Staffel
 7:30,5 TV Meppen Emmen/NED 30.06.1981
 Kuiper, Volker (1971); Bohn, Carsten (1970); Mogge, Stefan (1970)
 3 x 1000 m Staffel
 9:26,1 VfL Lingen Bad Essen 05.08.1983
 Koopmann (1971); Hoffmann (1972); van Hoven (1971)
 3-Kampf Mannschaft
 6.093 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 30.09.2015
 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-KampfMannschaft
 8.522 TV Norden Warsingsfehn 17.08.2002
 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	Emdener 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					
8,9	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	11.09.1991
Hochsprung					
1,70	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Braunschweig	29.09.1985
Stabhochsprung					
2,64	Vofß, 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	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013
	8,9-5,22-62,00				
4-Kampf					
2.113	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013
	8,9-5,22-1,54-62,00				
Block S/S					
2.433	Siemer, Torben	1992	LG Osnabrück	Nordhorn	03.10.2005
	9,8-10,1-5,16-1,48-57,00				
Block Lauf					
2.328	Künnen, Hinnerk	1993	VfL Lönningen	Nordenham	17.06.2006
	10,0-10,1-5,29-39,00-3:18,5				
Block Wurf					
2.830	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24.07.2004
	9,4-9,9-5,36-13,99-39,22				

Jugend M12

75 m Lauf					
9,7	Ng, Kim Hao	2000	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	19.10.2012
800 m Lauf					
2:24,2	Mogge, Stefan	1970	TV Meppen	Lönningen	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	Marienhafen	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	1991	SV Georgsheil	Aujrich	29.09.2003
	9,6(+0,3)-5,26(-0,9)-53,00				
4-Kampf					
1.966	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	06.09.2003
	9,6-5,53-1,55-45,00				
Block S/S					
1.755	Heinze, Paul	2003	SV BW Borssum	Oldenburg	06.06.2015
	11,75-12,93-3,28-1,39-21,18				
Block Lauf					
2.064	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005
	10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1				
Block Wurf					
2.243	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	15.05.2004
	11,04-11,42-4,40-9,04-36,95				

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.					
29:42	Koch, Stefan	1984	OTB Osnabrück	Korschenbroich	16.04.2018

10 km Str. Mannschaft
1:38:12 LG Ihrhove/Warsingsfehn Alfeld 18.03.2001
Heidergott, Enno (1971) - 31:53; Steinke, Peter (1970) - 32:16;
Brauner, Michael (1971) - 34:03

Halbmarathon
1:07:00 Valentin, Jörg 1962 TV Norden Den Haag 27.03.1994
Halbmarathon Mannschaft
4:09:46 MTV Aurich Zeven 24.09.2017
Steinke, Peter (1970) - 1:21:14; Hans, Jan-Hendrik (1987) - 1:22:34;
Tobiassen, Jan (1970) - 1:25:58

Marathon
2:19:44 Ollesch, Hartmut 1954 Heidmühler FC Bremen 27.04.1986
Marathon Mannschaft
7:20:05 Heidmühler FC Bremen 28.04.1986
Ollesch, Hartmut (1954) - 2:22:54; Donnerstag, Werner (1946) - 2:30:36;
Nicolai, Albertus (1945) - 2:26:35

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 Hagen 06.07.1996
Rieck, Harald (1962); Nolte, Gerald (1963);
Petersen, Jens (1965); Urbschat, Ralf (1966)

4 x 400 m Staffel
3:19,12 OTB Osnabrück Schweinfurt 16.08.1997
Petersen, Jens (1965); Nolte, Gerald (1963);
Urbschat, Ralf (1966); Lescow, Kilian (1966)

3 x 1000 m Staffel
7:36,48 LG Oldenburg Scheeßel 02.09.1989
Bönecke (1959); Brock (1959); Lohse (1958)

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
13,39 Dickeboom, Johannes 1985 SC Osterbrock Dissen 06.04.2019

5-Kampf
3.333 Voß, Wolfgang 1946 TuS Pewsum Emden 23.06.1976
6,45-52,80-23,8-41,30-4:47,0

5-KampfMannschaft

7.259 OTB Osnabrück Hofgeismar 18.06.2005
 Gerlee, Sascha (1975) - 3.110;
 Deppe, Gert (1964) - 2.553; Strauß, Matthias (1971) - 1.596

10-Kampf

6.219 Peselmann, Friedhelm 1952 Bersenbrück 18.09.1982
 11,40-6,43-11,80-1,78-54,00/14,60-39,34-3,20-40,40-5:08,0

10-Kampf Mannschaft

14.140 OTB Osnabrück Osnabrück 30.04.2005
 Gerlee, Sascha (1975) - 5.773;
 Müller, Christoph (1964) - 4.530; Strüber, Heiko (1966) - 3.837

Wurf-Fünfkampf

2.997 Dickeboom, Johannes 1985 SC Osterbrock Dissen 06.04.2019
 35,43-13,55-41,90-44,82-13,39

DAMM DSMM Gruppe 1

8.712 StG Lingen-Nordhorn Kevelaer 09.09.2017

DAMM DSMM Gruppe 2

4.060 VfL Lingen Lingen 07.06.2011

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
 15:02,6 Valentin, Jörg 1962 TV Norden Menden 08.05.1998
 10000 m Lauf
 30:47,50 Valentin, Jörg 1962 TV Norden Köln 25.08.1998
 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
 1:08:52 Hartger, Gerold 1980 LC Nordhorn Hannover 09.04.2017
 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
Kugelstoß					
16,47	Spiller, Peter	1941	LG Papenburg/Aschendorf	Köln	25.04.1998
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					
13,11	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Meppen	22.04.2006
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				
Wurf-Fünfkampf					
2.914	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Aurich	18.07.2009
6-Stundenlauf					
54.579	Klinkenborg, Enno	1984	TV Norden	Sande	01.06.2019

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. Mannschaft					
1:43:28	OFV Ostercappeln			Greene	19.03.2000
	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 Mannschaft
 3:51:34 LG Ostfriesland Herten-Bertlich 15.05.1994
 Tjarks, Eduard (1954);
 Reisewitz, Karl-Heinz (1951); Fisser, Manfred (1950)

Marathon
 2:24:08 Frense, Horst 1941 VfL Oldenburg Frankfurt 15.05.1983

Marathon Mannschaft
 8:09:53 LG Wilhelmshaven Hamburg 24.04.1988
 Hoiwczyk (1942); Hippler (1947); Wonneberger (1942)

100 km
 7:30:28 Van Velden, Johannes 1946 LG Unterweser Brake Winschoten 08.09.1990

100 kmMannschaft
 34:06:27 Ultrafriesen Rheine 10.03.2018
 Sigl, Holger (1970) - 10:38:52;
 Olin, Frank (1968) - 11:05:20; Frey, Jürgen (1971) - 12:22:15

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 Staffel
 44,97 OTB Osnabrück Schweinfurt 09.07.2005
 Tute, Heiko (1961); Nolte, Gerald (1963);
 Deppe, Gert (1964); Petersen, Jens (1965)

4 x 400 m Staffel
 3:29,75 OTB Osnabrück Vaterstetten 16.07.2005
 Tute, Heiko (1961); Petersen, Jens (1965);
 Bisewski, Christoph (1963); Deppe, Gert (1964)

3 x 1000 m Staffel
 8:18,46 OFV Ostercappelrn Kevelaer 19.08.2000
 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
 13,78 Kieras, Günther 1961 TV Rütenbrock Groß Hesepe 08.10.2005

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 Mannschaft
8.196 VfL Lingen Lingen 25.09.1994
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

10-Kampf Mannschaft
12.475 OTB Osnabrück Osnabrück 29.04.2006
Müller, Christoph (1964) - 4.463;
Nolte, Gerald (1963) - 4.047; Strüber, Heiko (1966) - 3.965

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 Mannschaft
8.295 LC Nordhorn Meppen 09.05.2015
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

6-Stundenlauf
63.024 Wittkopf, Roger 1978 Ultrafriesen Haren 14.06.2019

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 Breeck, 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 LG Ostfriesland Oldenburg 24.07.1985

5000 m Lauf
15:28,6 Janssen, Johann 1938 LG Ostfriesland Ihlow 15.05.1983

10000 m Lauf
32:14,2 Janssen, Johann 1938 LG 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
1:09:03 Diettrich, Georg 1970 LC Wechloy Hannover 09.04.2017

Marathon
2:26:41 Janssen, Johann 1938 LG Ostfriesland Bremen 24.04.1983

100 km
7:59:16 Tjarks, Eduard 1954 LG 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	Breeck, 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					
17,35	Brüning, Wolfgang	1962	TuS Schwei	Nordenham	08.05.2009
Diskuswurf					
46,56	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhaf	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					
14,19	Mastebroek, Rudolf	1970	SC Osterbrock	Dissen	06.04.2019
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				
Wurf-Fünfkampf					
3.345	Mastebroek, Rudolf	1970	SC Osterbrock	Dissen	06.04.2019
	38,81-11,57-32,38-37,97-14,19				
50 km Str.					
5:30:10	Dembeck, Ralf	1970	Ultrafriesen	Otterndorf	05.10.2018
6-Stundenlauf					
57.697	Sigl, Holger	1970	Ultrafriesen	Sande	01.06.2019
24-Stundenlauf					
162.675	Sigl, Holger	1970	Ultrafriesen	Delmenhorst	22.06.2018
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	LG 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	LG Ostfriesland	Bunde	06.09.1991
Stundenlauf					
16.780	Jans, Peter	1940	lg ostfriesland	Leer	16.05.1990

10 km Str.					
33:31	Frense, Horst	1941	Heidmühler FC	Löninge	07.05.1994
10 km Str. Mannschaft					
1:51:58	TV Georgsmarienhütte			Lingen	22.03.2015
	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 Mannschaft					
4:05:41	VfL Oldenburg			Hamburg	15.09.1996
	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 Mannschaft					
9:15:24	LSF Oldenburg		Hannover		08.04.2018
	Felsmann, Axel (1966) - 2:56:42; Schneider, Axel (1961) - 3:03:14; Kerzel (1965) - 3:15:28				
100 km					
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
100 m Hürden					
15,35 *	Bormann, Helge	1967	SV Friedrichsfehn	Leinefelde	12.07.2019
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 Staffel					
48,59	StG Weser-Ems			Erfurt	14.07.2012
	Kähling, Richard (1962); Knabe, Wolfgang (1959); Angermann, Christian (1959); Lüers, Heiner (1958)				
4 x 400 m Staffel					
4:27,9	VfL Lingen			Lingen	05.09.1995
	Fuhlroth, Manfred (1940); Sterrenberg, Bernt (1940); Thesing, Johannes (1942); Remling, Dr. Ludwig (1942)				
3 x 1000 m Staffel					
9:12,65	SC Melle 03			Kevelaer	28.06.2008
	Althaus, Thomas (1957); Suhrhoff, Rolf (1957); Breeck, Christian (1958)				
5000 m Bahng.					
26:51,32	Ritzenhoff, Andreas	1967	BTB Oldenburg	Malaga/ESP	06.09.2018
10km Str.Gehen					
57:30	Ritzenhoff, Andreas	1967	BTB Oldenburg	Malaga/ESP	10.09.2018
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 Mannschaft					
9.282	OSC Damme				Aichach 13.06.2010
	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					
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 Mannschaft					
9.264	SC Osterbrock				Salzgitter 13.08.2016
	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
6-Stundenlauf					
48.637	Behrens, Thomas	1966	Ultrafriesen		Sande 01.06.2019
24-Stundenlauf					
162.675	Olin, Frank	1968	Ultrafriesen		Delmenhorst 22.06.2018
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					
5:17,18	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor		Delmenhorst 29.04.2017
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					
15,46	* Lüers, Heiner	1958	TSG Westerstede		Lyon/FRA 15.08.2015
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	28.09.2012
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	28.05.2016
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					
13,70	Garde, Ulrich	1964	LGG Ganderkesee	Halle (Saale)	03.03.2019
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				
Wurf-Fünfkampf					
3.433	Garde, Ulrich	1964	LGG Ganderkesee	Salzgitter-Bad	11.05.2019
	31,55-13,34-34,14-41,75-12,67				
6-Stundenlauf					
44.183	Dams, Frank	1963	Ultrafriesen	Nordholz	27.04.2019
Senioren M60					
100 m Lauf					
12,7	Wiemer, Heinz	1929	LG Oldenburg	Bützfleth	22.06.1991
200 m Lauf					
26,42	Lüers, Heiner	1958	TSG Westerstede	Delmenhorst	21.06.2018
400 m Lauf					
59,42	Lüers, Heiner	1958	TSG Westerstede	Oldenburg	14.08.2019
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. Mannschaft					

1:57:48 VfL Oldenburg Luckenwalde 11.06.2005
Ostendorf, Manfred (1943) - 36:49;
Frense, Horst (1941) - 40:36; Mohnsame, Klaus (1943) - 40:23

Halbmarathon
1:20:49 Ostendorf, Manfred 1943 VfL Oldenburg Willershhausen 12.10.2003
Halbmarathon Mannschaft
4:24:58 VfL Oldenburg Willershhausen 12.10.2003
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
MarathonMannschaft
9:39:06 PSV Osnabrück Hamburg 25.04.1999
Liliensiek, Horst (1937); Friedrich, Ekkehard (1937); Böll, Dieter (1938)

100 km
10:07:38 Rings, Peter 1950 LSF Oldenburg Winschoten/NED 14.09.2013

100 m Hürden
16,03 * Lüers, Heiner 1958 TSG Westerstede Papenburg 06.05.2018

300 m Hürden
45,69 Lüers, Heiner 1958 TSG Westerstede Venedig/ITA 07.09.2019

2000 m Hind.
8:00,72 Breeck, Christian 1958 SC Melle 03 Venedig/ITA 12.09.2019

4 x 100 m Staffel
60,8 VfL Oldenburg Oldenburg 28.06.2003
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 Staffel
10:28,1 PSV Osnabrück Osnabrück 21.05.1997
Friedrich (1937); Liliensiek (1937); Winter (1936)

20km Str.Gehen
2:18:07 Dohnalek, Rudolf 1927 LG Unterweser Brake Turku/FIN 25.07.1991

Hochsprung
1,57 Gnoth, Siegbert 1940 TuS Gildehaus Vaterstetten 15.07.2005

Stabhochsprung
3,30 Gnoth, Siegbert 1940 TuS Gildehaus Enschede/NED 14.10.2001

Weitsprung
5,50 * Lüers, Heiner 1958 TSG Westerstede Lingen 24.08.2019

Dreisprung
9,31 * Borchers, Enno 1944 VfL Rastede Verden 22.06.2008

Kugelstoß
12,56 Janning, Martin 1957 SV Union Meppen Holtland 27.05.2017

Diskuswurf
47,96 Riep, Kurt 1938 TV Hude Bremerhaven 27.08.2003

Hammerwurf
50,77 Bury, Wilfried 1954 TSG Dissen Leichlingen 22.08.2015

Speerwurf
45,44 Gnoth, Siegbert 1940 TuS Gildehaus Lingen 15.08.2009

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

Wurf-Fünfkampf
3.481 Janning, Martin 1957 SV Union Meppen Aurich 03.10.2018
38,67-11,73-41,87-32,03-14,67

Wurf-Fünfkampf Mannschaft

8.576 MTV Aurich Salzgitter-Bad 13.05.2017
 Kaun, Ingo (1955) - 2.974;
 Arends, Johann (1952) - 2.846; Willms, Eberhard (1951) - 2.756

DAMM Gruppe 1

5.609 VfL Lingen Lingen 07.06.2011
 50 km Str.
 5:37:59 Böttjer, Winfried 1956 Ultrafriesen Otterndorf 05.10.2018
 6-Stundenlauf
 53.004 Böttjer, Winfried 1956 Ultrafriesen Sande 01.06.2019

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
 2:43,66 Bandelt, Hans Jürgen 1951 1. TC Oldenburg Die BärenKönigslutter 07.07.2019
 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
 1 Meilen-Lauf
 6:19,3 Dietz, Ralf 1952 Emdener Laufgemeinschaft Emden 19.06.2018
 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
 14.817 Ostendorf, Manfred 1943 VfL Oldenburg Emden 30.10.2011
 10 km Str.
 39:34 Ostendorf, Manfred 1943 VfL Oldenburg Oldenburg 27.10.2013
 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 km
 12:35:22 Spiekermann, Peter 1954 SC Melle 03 Bottrop 25.08.2019
 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					
45,81	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Porta Westfalica	01.06.2019
Speerwurf					
45,44	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Lingen	15.08.2009
Gewicht					
15,87	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Zella Mehliis	10.08.2019
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				
Wurf-Fünfkampf					
3.593	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Meppen	28.04.2007
	39,93-9,95-33,09-35,51-14,02				
6-Stundenlauf					
45.168	Spiekermann, Peter	1954	SC Melle 03	Sande	01.06.2019
24-Stundenlauf					
107.548	Sandelmann, Dieter	1953	Ultrafriesen	Bottrop	24.08.2018
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					
73,15	Jung, Wolfgang	1949	BTB Oldenburg	Delmenhorst	09.08.2019
800 m Lauf					
2:46,64	Klinke, Siegfried	1943	VfL Oldenburg	Großshansdorf	10.05.2014
1000 m Lauf					
3:31,91	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	09.08.2013
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. Mannschaft					
2:13:48	VfL Oldenburg			Düsseldorf	07.09.2014
	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 Mannschaft					
5:48:41	VfL Oldenburg			Oldenburg	21.10.2012
	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
100 km					
12:47:01	Rehers, Dr. Hans-Werner	1947	LG Osnabrück	Rheine	10.03.2018
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
Weitsprung					
4,38	Thaden, Thade	1933	ATV Rodenkirchen	Seefeld	28.08.2004
Dreisprung					
9,19 *	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Zittau	22.08.2012
Kugelstoß					
12,63	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Spaden	19.04.2008
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				
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					
92,20	Kohn, Gottfried	1925	Delmenhorster SC	Delmenhorst	02.07.2000
800 m Lauf					
2:54,25	Schmalstieg, Uwe	1944	TuS Zetel	Leinefelde	12.07.2019
1000 m Lauf					
4:29,2	Weichbrodt,Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Bad Zwischenahn	10.10.2008
1500 m Lauf					
5:59,23	Schmalstieg, Uwe	1944	TuS Zetel	Celle	26.05.2019
1 Meilen-Lauf					
7:37,0	Weichbrodt,Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Bad Zwischenahn	10.10.2008
3000 m Lauf					
13:20,08	Schmalstieg, Uwe	1944	TuS Zetel	Halle (Saale)	01.03.2019
5000 m Lauf					
23:00,00	Schmalstieg, Uwe	1944	TuS Zetel	Papenburg	01.06.2019
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.					
47:22	Pol, Jan	1941	TuRa 07 Westrhauderfehn	Barßel	25.08.2017
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					
17,91	* Borchers, Enno	1944	VfL Rastede		Leinefelde 12.07.2019
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					
2,85	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus		Wipperfürth 28.05.2017
Weitsprung					
4,08	Jahn, Rudi	1929	TSV Abbehausen		Seefeld 02.07.2005
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					
35,35	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus		Sonsbeck 30.09.2018
Gewicht					
13,75	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland		Groß 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					
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
Halbmarathon					
2:24:03	Böll, Dieter	1938	SC Schölerberg		Spelle 10.08.2018
Hochsprung					
1,10	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen		Schöningen 26.05.2018
Weitsprung					
3,45	* Schneider, Martin	1937	VfL Lingen		Celle 18.06.2017
Kugelstoß					
11,99	Riep, Kurt	1938	TV Hude		Mönchengladbach 29.06.2018
Diskuswurf					
35,33	Riep, Kurt	1938	TV Hude		Bremerhaven 18.04.2018
Hammerwurf					
35,58	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake		Bremerhaven 18.06.2014
Speerwurf					
28,53	Raudis, Dieter	1938	TV Bissendorf-Holte		Papenburg 06.05.2018
Gewicht					
13,22	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake		Bremerhaven 02.05.2012
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

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
1 Meilen-Lauf					
9:39,5	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven		Emden 18.06.2019
Stundenlauf					
9.165	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven		Großenkneten 03.11.2018
10 km Str.					
79:22	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven		Großenkneten 25.05.2019
Kugelstoß					
6,07	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
Diskuswurf					
13,66	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
Hammerwurf					
16,51	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
Speerwurf					
16,12	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
Gewicht					
7,26	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
Wurf-Fünfkampf					
2.267	Löhr, Hermann	1932	TV Bissendorf-Holte		Nammen 11.06.2017
	16,51-6,07-13,66-16,12-7,26				

Weibliche Jugend U20

100 m Lauf					
11,56 *	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg		Mannheim 29.06.2019
200 m Lauf					
23,85	Krug, Corinna	1981	Oldenburger TB		Koblenz 30.08.1981
400 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					
9:18,39	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede		Tampere/FIN 11.07.2018
5000 m Lauf					
16:30,59	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede		Essen 08.06.2019
10000 m Lauf					
36:57,8	Andres, Bonnie	2000	VfL Oldenburg		Großenkneten 03.11.2018
10 km Str.					
35:50	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede		Oldenburg 22.10.2017
10 km Str. Mannschaft					
1:57:10	VfL Lönningen				Lingen 24.03.2019
	Drees, Annasophie (2001) - 36:57;				
	Krebs, Xenia (2001) - 39:45; Lange, Alissa (2000) - 40:28				
Halbmarathon					
1:19:10	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede		Bonn 07.04.2019
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.					
6:35,95	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede		Rostock 28.07.2018
4 x 100 m Staffel					
47,90	LG Wilhelmshaven				Hamel 29.06.2008
	Straus, Hanne (1989); Zähler, Nadine (1992);				
	Tappe, Aike (1990); Zaage, Camilla (1990)				

4 x 400 m Staffel
3:42,5 VfL Ockenhausen Verden 02.10.1982
Huneke (1966); Engel, A. (1966); Janhsen, F. (1965); Bens, M. (1966)

3 x 800 m Staffel
6:23,8 VfL Ockenhausen Bremen 26.06.1983
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
44,66 Walter, Kathrin 2000 BTB Oldenburg Berlin 15.07.2018

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 Mannschaft
11.855 DSC Oldenburg Osnabrück 26.06.2004
Wollstein, Romy (1986) - 2.626;
Bredendiek, Jana (1985) - 2.553; Wollstein, Sara (1985) - 2.430
Petersen, Maike (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

7-Kampf
13.490 LG Papenburg/Aschendorf Salzgitter 07.06.1997
Mannschaft Reiners, Jeniffer (1978); Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra
(1979)

DJMM Gruppe 1
10.326 StG DSC Oldenburg-Sp. Werlte Verden 22.09.2013

DJMM Gruppe 2
8.461 StG Lönningen-Ankum-Werlte Lingen 18.09.2016

DJMM Gruppe 3
5.229 StG Nordhorn Meppen Haren Oldenburg 08.09.2019

Weibliche Jugend U18

100 m Lauf
11,5 Krug, Corinna 1964 LG Oldenburg Itzehoe 19.09.1981

200 m Lauf
23,51 * Prepens, Talea 2001 TV Cloppenburg Nairobi/KEN 16.07.2017

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/AUT 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 Lönningen	Aichach	03.05.2014
10 km Str.					
35:50	Papenfuß, Josina	2000	TSG Westerstede	Oldenburg	22.10.2017
10 km Str. Mannschaft					
2:05:09	VfL Lingen			Lingen	24.05.2003
	Musekamp, Lea (1986) - 37:38;				
	Friesen, Heike (1986) - 42:49; Brink, Janne (1987) - 44:42				
Halbmarathon					
1:30:40	Dietel, Mona	1990	SV Lemwerder	Hannover	06.05.2007
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 Lönningen	Rostock	27.07.2013
2000 m Hind.					
6:43,88	Meyer, Lea	1997	VfL Lönningen	Schweinfurt	22.06.2013
3000 m Hind.					
10:27,33	Meyer, Lea	1997	VfL Lönningen	Regensburg	06.06.2014
4 x 100 m Staffel					
47,33	LG Wilhelmshaven			Göttingen	30.07.1978
	Brosig (20); Baumann (20); Oetken (20); Mielke (20)				
4 x 400 m Staffel					
4:08,66	VfL Lönningen			Osnabrück	18.04.2009
	Beyer, Jennifer (1993); Baumann, Sarah (1993); Ahrens, Mareike (1993); Hackstedt, Maria (1993)				
3 x 800 m Staffel					
6:27,46	VfL Ockenhausen			München	25.07.1982
	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					
12,87 *	Wittmann, Kira	2000	SV Quitt Ankum	Ulm	04.08.2017
Kugelstoß					
15,61	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Ulm	04.08.2017
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					
47,03	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Papenburg	04.06.2017
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-KampfMannschaft					
12.043	TV Norden			Winsen	22.06.1996
	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					
5.016	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Berlin	08.07.2017
	15,89(+1,6)-1,65-14,67/13,33(+2,0)-5,19(-0,3)-46,05-2:42,49				

7-KampfMannschaft
12.934 TV Norden Vaterstetten 30.08.1996
Breninck, Simone (1980) - 4.454;
Conrads, Melanie (1980) - 4.429; Sjuts, Maike (1980) - 4.051

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
4.957 StG Ankum-Lingen-Werlte Lingen 29.09.2019

Weibliche Jugend U16

5 km Str. Mannschaft
59:16 LG Emstal Dörpen Lingen 28.05.2005
Kock (1990); Stoeve (1990); Lögering (1992)

4 x 100 m Staffel
50,06 StG Lönningen-Ankum Celle 11.07.2015
Block, Henrieke (2000); Rund, Anika (2000);
Herrmann, Carolin (2000); Wittmann, Kira (2000)

3 x 800 m Staffel
6:48,3 VfL Ockenhausen Salzgitter 07.10.1979
Engel, Anja (1966); Bens, Monika (1966); Janhsen, Frieda (1965)

3-Kampf Mannschaft
7.293 SV Sparta Werlte Papenburg 19.06.2010
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 Mannschaft
9.781 OTB Osnabrück Bremen 09.06.2007
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 Mannschaft
10.403 OTB Osnabrück Lage 11.08.2007
Kleen, Johanna (1992) - 3.727;
Rieck, Svenja (1993) - 3.525; Kühnemund, Mareike (1992) - 3.151

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 Gruppe 1
8.824 OTB Osnabrück Osnabrück 09.10.2007

DJMM DSMM Gruppe 2
8.161 StG Haren-Lingen-Twist Lingen 18.09.2016

DJMM DSMM Gruppe 3
5.583 SG Essen-Garthe-Molbergen Wilhelmshaven 08.05.2004

DJMM DSMM Gruppe 4
4.218 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 02.06.2007

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 Lönningen 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
1500 m Hind.					
5:46,41	Emmrich, Rieke	2003	LC Nordhorn	Papenburg	21.09.2018
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					
3,06	Strauß, Sarah	1995	Heidmühler FC	Papenburg	25.09.2009
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					
39,88	Gül, Meryem	2002	TV Norden	Hamburg	15.07.2017
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	Hamel	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				
Block S/S					
2.793	Kortenbrock, Marina	1990	SG Essen-Garthe-Molbergen	Munster	18.06.2005
	13,20-12,33-5,02-1,68-31,63				
Block Lauf					
2.613	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg	Hinte	15.05.2004
	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30				
Block Wurf					
2.802	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Coesfeld	05.05.2016
	12,34(+0,5)-12,26(-1,8)-5,24(+1,2)-11,01-31,75				
Jugend W14					
100 m Lauf					
12,23	* Friedemann, Nike	2005	SV Sparta Werlte	Lingen	04.05.2019
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
Dreisprung					
10,70	* Dunkhase, Marie-Anna	1996	DSC Oldenburg		Papenburg 27.08.2010
Kugelstoß					
12,94	Erfmann, Kerstin	1977	OTB Osnabrück		Westerstede 08.09.1991
Diskuswurf					
37,74	Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland		Marienhafe 02.10.1990
Hammerwurf					
51,50	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland		Holtland 25.09.2004
Speerwurf					
33,75	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Mainz 21.07.2019
Ballwurf 200g					
57,50	König, Martina	1971	SV Warsingsfehn		Marienhafe 15.10.1985
3-Kampf					
1.611	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg		Löningen 09.05.2015
	12,57(+0,4)-4,56(+0,5)-10,94				
4-Kampf					
2.151	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg		Braunschweig 26.07.2014
	13,34(+0,1)-4,91(-0,3)-1,64-10,48				
7-Kampf					
3.772	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Mainz 20.07.2019
	12,95(+1,4)-5,35(-0,1)-11,74/1,55-12,52(+0,6)-33,75-2:41,42				
Block S/S					
2.712	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg		Nordhorn 08.05.2004
	13,3-12,0-5,03-1,58-31,50				
Block Lauf					
2.613	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg		Hinte 15.05.2004
	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30				
Block Wurf					
2.691	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil		Vaterstetten 12.08.2000
	12,71(+0,4)-12,47(-0,1)-5,21(-1,3)-9,93-30,16				

Weibliche Jugend U14

5 km Str.	Mannschaft				
1:02:17	VfL Lingen				Lingen 24.04.2007
	Bernstein, Jennifer (1994) - 20:35;				
	Bernstein, Julia (1994) - 20:36; Bäcker, Julia (1994) - 21:06				
4 x 75 m	Staffel				
39,1	OTB Osnabrück				Kattenvenne 02.09.2000
	Blanke (20); Schnieder (20); Meyer (20); Frense (20)				
3 x 800 m	Staffel				
7:34,9	VfL Lingen				Lingen 14.07.1999
	Dallherm (1986); Thieke (1986); Friesen (1986)				
3-Kampf	Mannschaft				
6.788	LGG Ganderkesee				Wilhelmshaven 06.10.2000
	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				

4-KampfMannschaft

9.701 TV Norden Leer 01.10.2008
 Kruse, Katharina (1995); Okken, Lea (1996);
 Peters, Anne (1995) Schröder ; Gummels

Block Mannschaft

11.363 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 25.09.2002
 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

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

9,74 Zähler, Nadine 1992 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 11.06.2005

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.

19:53 Schweer, Jana 1985 LG Osnabrück Steinfurt 20.09.1997

60 m Hürden

9,1 Münning, Marlies 1986 SV Georgsheil Gelsenkirchen 19.09.1999

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 1990 SV Emden-Harsweg Norden 06.09.2003
 9,8-5,04-46,50

4-Kampf

2.108 Raukuc, Anna 1990 SV Emden-Harsweg Norden 06.09.2003
 9,8-5,04-1,46-46,50

Block S/S

2.631 Elbert, Julia 1992 LG Grafschaft Bentheim Nordhorn 03.10.2005
 10,3(+0,3)-10,3-4,87-1,57-47,00

Block Lauf

2.762 Raukuc, Anna 1990 SV Emden-Harsweg Hinte 17.05.2003
 10,0-9,6-5,04-50,50-2:24,7

Block Wurf

2.443 Saathoff, Lena 1992 SV Georgsheil Georgsheil 27.05.2005
 10,2-10,1-5,06-8,78-24,93

Jugend W12

75 m Lauf					
10,06	Zähler, Nadine	1992	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	19.09.2004
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	Marienhafte	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	1998	Bookholzberger TB	Delmenhorst	08.10.2010
	10,0-4,85-41,00				
4-Kampf					
1.935	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg	Warsingsfehn	17.08.2002
	10,5-4,64-1,35-48,00				
Block S/S					
2.412	Elbert, Julia	1992	LG Grafschaft Bentheim	Nordhorn	18.09.2004
	10,8-10,9-4,85-1,48-39,00				
Block Lauf					
2.439	Raukuc, Anna	1990	LAC Emden/Aurich	Hinte	09.05.2002
	10,6(+0.7)-10,4(+1.9)-4,46-42,50-2:36,4				
Block Wurf					
2.374	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	15.09.2004
	10,4-10,5-4,92-9,06-23,72				

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. Mannschaft					
1:52:11	OFV Ostercappeln				Alfeld 15.03.1998
	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 Mannschaft					
4:04:53	OFV Ostercappeln				Emmerthal 01.03.1998
	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 Mannschaft					
9:20:47	OSC Damme				Berlin 29.09.2002
	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 Staffel					
51,48	LG Osnabrück				Konstanz 11.07.1998
	Pfannenschmidt (1967); Repking, Kirsten (1967);				
	Keller, Renate (1961); Lichte, Urte (1967)				
3 x 800 m Staffel					
7:14,70	LG Osnabrück				Weinstadt 27.07.2002
	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					
3,14	Ruchel, Tina	1988	MTV Aurich		Aurich 10.06.2018
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					
48,54	Breithaupt, Inge	1952	LGG Ganderkesee		Salzgitter 01.07.1984

Gewicht					
14,67	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2013
5-Kampf					
3.458	Tappe, Marlis	1959	LG Wilhelmshaven	Ahlen	04.06.1995
	15,16-1,64-9,37-5,32-2:28,04				
7-Kampf					
4.387	Imme, Dagmar	1969	LG Osnabrück	Zeven	08.07.2000
	16,87(+1.3)-1,52-11,16-27,60(-1.2)/5,27(+1.0)-36,08-2:34,51				
Wurf-Fünfkampf					
2.726	Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Meppen	05.08.2017
	30,09-11,06-37,83-27,31-11,66				
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
2000 m Hind.					
8:18,57	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Aarhus/DEN	31.07.2017
3000 m Hind.					
13:09,85	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Papenburg	27.09.2018
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					
2,00	Witten, Alexandra	1980	BV Garrel		Nauen 10.08.2018
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					
46,86	Breithaupt, Inge	1952	LGG Ganderkesee		Weyhe 10.06.1980
Gewicht					
12,78	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB		Meppen 22.04.2006
5-Kampf					
3.458	Tappe, Marlis	1959	LG Wilhelmshaven		Ahlen 04.06.1995
	15,16-1,64-9,37-5,32-2:28,04				
7-Kampf					
4.565	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück		Zeven 08.07.2000
	16,22(+1.9)-1,52-10,59-27,81(-0.2)/4,94(-0.2)-25,08-2:41,00				
Wurf-Fünfkampf					
2.898	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB		Meppen 28.04.2007
	41,33-10,84-25,39-33,14-12,74				
6-Stundenlauf					
62.114	Janssen, Claudia	1980	TV Norden		Sande 01.06.2019
Seniorinnen W40					
100 m Lauf					
13,02	Fieger, Birgitta	1964	Heidmühler FC		Zittau 07.07.2007
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					
14.170	Beyer, Antonia	1966	VfL Lönningen		Dörpen 04.10.2007
10 km Str.					
37:28	Spallek, Christiane	1965	LG Wilhelmshaven		Ofen 03.10.2005
10 km Str. Mannschaft					
2:08:16	TV Norden				Norden 19.04.2008
	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 Mannschaft

4:47:57 LG Wilhelmshaven Emmerthal 08.08.1993
 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 Mannschaft

10:58:23 Emdener Laufgemeinschaft Steinfurt 17.03.2001
 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 Staffel

57,94 LGG Ganderkesee Papenburg 18.05.2014

Iben, Anke (1958); Garde, Diana (1970);
 Braunisch, Silvia (1959); Marbach, Inga (1973)

3 x 800 m Staffel

11:39,6 Fortuna Wirdum Moorhusen 12.07.2006

Thiele, Helmi (1952); Gerken (1965); Georgs, Elke (1959)

10km Str.Gehen

65:14 Lorenz, Erika 1947 LG Delmenhorst/Diepholz Letter 09.04.1988

Hochsprung

1,50 Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Marienhafe 30.05.2017

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 1970 LGG Ganderkesee Stuhr-Moordeich 09.09.2012

13,61(+0,7)-4,99(+0,6)-8,92-1,39-2:56,90

7-Kampf

3.864 Garde, Diana 1970 LGG Ganderkesee Zittau 16.08.2012

15,46(-0,1)-1,39-8,80/28,59(+1,8)-5,04(+0,3)-17,46-2:55,97

Wurf-Fünfkampf

3.350 Nagel, Andrea 1970 Blexer TB Hannover 28.04.2012

35,63-10,91-27,36-34,09-12,74

Wurf-Fünfkampf Mannschaft

6.927 TSG Dissen Horneburg 05.05.2018

Bewarder, Stephanie (1974) - 2.813;

van Berkum-Bewarder, Michaela (1974) - 2.748; Pörtner (1978) - 1.366

DAMM Gruppe 1

4.626 VfL Lingen Lingen 03.07.2014

DAMM Gruppe 2

3.686 VfL Lingen Lingen 07.06.2011

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	Schwietert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Löninge	23.06.2013
Marathon					
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009
100 km					
20:17:20	Büsing, Ilka	1970	Ultrafriesen	Bottrop	25.08.2018
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					
1,50	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Marienhaf	30.05.2017
Stabhochsprung					
1,85	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhaf	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					
37,24	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Delmenhorst	08.04.2018
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	09.10.2007
	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				
6-Stundenlauf					
44.523	Sigl, Gudrun	1973	Ultrafriesen	Sande	01.06.2019
24-Stundenlauf					
100.000	Büsing, Ilka	1970	Ultrafriesen	Bottrop	24.08.2018

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
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	Schwietert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Hamburg	11.09.2016
10 km Str. Mannschaft					
2:16:47	OSC Damme			Lemwerder	22.03.2009
	Rolfes, Silvia (1959) - 44:33;				
	Scholz, Petra (1959) - 45:49; Kramer, Christina (1958) - 46:25				
Halbmarathon					
1:28:39	Schwietert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Husum	12.04.2015
Halbmarathon Mannschaft					
5:10:20	TuS Blau-Weiß Lohne			Zeven	04.10.2009
	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 Mannschaft					
11:09:44	OSC Damme			Hannover	03.05.2009
	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					
13,91	* Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Leinefelde	12.07.2018
300 m Hürden					
53,79	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Berlin	15.06.2018
4 x 100 m Staffel					
61,1	LGG Ganderkesee			Ganderkesee	19.09.2014
	de Groot, Inge (1952); Braunisch, Silvia (1959);				
	Hezemans, Carmen (1964); Iben, Anke (1958)				
Hochsprung					
1,49	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Halle (Saale)	02.03.2019
Weitsprung					
4,54	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	25.09.2009
Dreisprung					
9,84	* Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Celle	25.05.2019
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
3-Kampf					
2.015	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Stuhr-Moordeich	09.09.2013
	14,83(-0,3)-4,37(+0,3)-8,49				
5-Kampf					
3.380	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Delmenhorst	29.09.2012
	14,5-4,26-8,68-1,31-2:57,3				
7-Kampf					
4.419	de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Oldenburg	30.06.2003
	14,3-1,28-9,43/31,3-4,26-28,83-3:24,8				
Wurf-Fünfkampf					
3.230	De Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Leverkusen	12.06.2005
	32,63-9,31-27,25-26,14-11,36				
Wurf-Fünfkampf Mannschaft					
9.401	LGG Ganderkese			Ganderkese	06.10.2014
	de Groot, Inge (1952) - 3.595; Breithaupt, Inge (1952) - 3.055; Braunisch, Silvia (1959) - 2.751				
DAMM Gruppe 1					
3.892	LGG Ganderkese			Ganderkese	11.06.2010
DAMM Gruppe 2					
4.269	LGG Ganderkese			Ganderkese	19.09.2014
6-Stundenlauf					
56.195	Deters, Ute	1967	Ultrafriesen	Sande	01.06.2019
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					
2:34,78	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Mönchengladbach	29.06.2018
1000 m Lauf					
3:54,5	Niemann, Martina	1956	VfL Lingen	Lingen	06.10.2015
1500 m Lauf					
5:21,50	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Mönchengladbach	30.06.2018
3000 m Lauf					
11:35,29	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Leer	01.09.2018
5000 m Lauf					
19:43,50	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Oldenburg	31.05.2015
10000 m Lauf					
43:55,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	30.07.2002
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					
1:36:07	Beckmann, Hildegard	1961	VfL Lönigen	Bremen	07.10.2018
Marathon					
3:11:45	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Bremen	07.10.2012
100 km					
10:14:56	Kupke, Ingrid	1942	SC Melle 03	Rodenbach	12.04.1997
Hochsprung					
1,37	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Delmenhorst	13.06.2017
Weitsprung					
4,52 *	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Bad Oeynhausen	22.06.2014
Dreisprung					
9,05	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Delmenhorst	09.10.2015

Kugelstoß					
11,32	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	22.06.1999
Diskuswurf					
34,16	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Oldenburg	09.07.1997
Hammerwurf					
38,79	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Minden	30.07.2011
Speerwurf					
30,50	Iben, Anke	1958	LGG Ganderkesee	Celle	15.06.2014
Gewicht					
12,81	Junker, Christel	1954	SV Holtland	Hannover	28.04.2013
5-Kampf					
4.139	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen	22.06.2014
	14,21(+0,0)-4,52(+0,0)-8,62-1,36-2:54,71				
7-Kampf					
3.253	de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkesee	Stuhr	09.07.2011
	aufg.-1,22-7,50/34,64(+0,5)-3,78(+0,3)-21,28-3:39,86				
Wurf-Fünfkampf					
3.499	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Bremen	07.05.2011
	37,73-9,01-24,08-18,17-12,37				

Seniorinnen W60

100 m Lauf					
14,88	* Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Hude	05.05.2019
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					
21:36,83	Harmeling, Marita	1955	SV Quitt Ankum	Hildesheim	22.04.2017
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. Mannschaft					
2:57:13	LG Wilhelmshaven			Lingen	30.03.2014
	Paga, Ulla (1952) - 46:52;				
	Badtke, Irene (1941) - 64:06; Willerts, Elfriede (1936) - 66:15				
Halbmarathon					
1:31:08	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
80 m Hürden					
14,70	* Iben, Anke	1958	LGG Ganderkesee	Leinefelde	12.07.2019
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					
1,37	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	25.06.2018

Weitsprung	4,19	*	Iben, Anke	1958	LGG Ganderkese	Sulingen	18.08.2018
Dreisprung	8,67	*	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Berlin	15.06.2018
Kugelstoß	10,52		Iben, Anke	1958	LGG Ganderkese	Berlin	15.06.2018
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	29,81		Iben, Anke	1958	LGG Ganderkese	Leinefelde	13.07.2019
Gewicht	13,02		Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015
3-Kampf	2.303		de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Stuhr-Moordeich	09.09.2013
			15,57(-0,3)-3,84(+0,1)-9,10				
5-Kampf	3.340		de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Delmenhorst	29.09.2012
			15,4-3,90-8,80-1,11-3:43,5				
Wurf-Fünfkampf	3.628		Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Sportplatz Hackeburgstr.	05.10.2014
			34,15-8,88-23,49-18,91-12,75				
6-Stundenlauf	46.698		Sandelmann, Monika	1957	Ultrafriesen	Sande	01.06.2019
24-Stundenlauf	141.356		Sandelmann, Monika	1957	Ultrafriesen	Bottrop	24.08.2018
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 Ganderkese	Ganderkese	06.10.2007
Diskuswurf	24,30		de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Ganderkese	18.08.2018
Hammerwurf	29,99		Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	24.08.2019
Speerwurf	16,56		Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Zella Mehli	11.08.2019
Gewicht	11,49		Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Zella Mehli	10.08.2019

Wurf-Fünfkampf

3.616 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Zella Mehliis 10.08.2019
29,95-8,20-16,56-20,68-11,49

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
1:42:14 Horst, Hannelore 1949 TV Georgsmarienhütte Bremen 06.10.2019
Marathon
3:40:36 Horst, Hannelore 1949 TV Georgsmarienhütte Münster 08.09.2019
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 05.05.2012
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
10.105 Willerts, Elfriede 1936 LG Wilhelmshaven Schortens 05.06.2012
10 km Str.
60:12 Willerts, Elfriede 1936 LG Wilhelmshaven Múnkeboe 26.08.2011

Seniorinnen W80

3000 m Lauf
20:48,45 Willerts, Elfriede 1936 LG Wilhelmshaven Wilhelmshaven 06.05.2017
Stundenlauf
9.130 Willerts, Elfriede 1936 LG Wilhelmshaven Emden 30.10.2016
10 km Str.
73:29 Willerts, Elfriede 1936 LG Wilhelmshaven Hannover 19.03.2017