

Senioren M30

100 m

10,68	+0,8	Rössel, David	1991 LG Meckenheim	14.06.2024 Köln
10,76	+1,4	Poschwatta, Oliver	1994 LG Meckenheim	20.07.2024 Ninove (BEL)
10,81	-1,5	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	12.05.2024 Aachen
11,07	-0,5	Pröve, Björn Rasmus	1993 LT DSHS Köln	08.06.2024 Meckenheim
11,13	+1,3	Hansen, Christoph	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	26.05.2024 Greve (DEN)
11,33	0,0	Thelen, Sebastian	1993 Solinger LC	23.06.2024 Leichlingen
11,39	+2,0	Krummeich, Malte	1994 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
11,53	-0,9	Merkelbach, Marvin	1991 DJK Frankenberg Aachen	07.09.2024 Euskirchen
11,57	-1,5	Zick, Christian	1990 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	12.05.2024 Aachen
11,66	0,0	Jax, Alexander	1994 LT DSHS Köln	14.06.2024 Köln
11,67	+0,9	Wittekind, Rasmus	1992 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
11,68	+0,6	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
11,75	-0,4	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
11,80	+0,2	Plum, Tobias	1993 Mönchengladbacher LG	28.04.2024 Viersen-Süchteln
11,90	0,0	Schrack, Tobias	1992 LT DSHS Köln	14.06.2024 Köln
11,96	+0,5	Schenk, Oliver	1994 DJK Rasensport Aachen-Brand	30.05.2024 Essen
12,04	-0,2	Knops, Andreas	1994 ART Düsseldorf	23.06.2024 Leichlingen
12,08	+0,6	Fuhrmann, Pascal	1994 LT DSHS Köln	06.07.2024 Lier (BEL)
12,15	-2,2	Wöhleke, Leonard	1994 SSF Bonn	26.05.2024 Siegburg
12,19	+0,3	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
12,26	-0,1	Orth, Carsten	1993 DJK Rasensport Aachen-Brand	01.06.2024 Mönchengladbach
12,33	-0,1	Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	09.05.2024 Köln
12,39	-2,2	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
12,44	-2,2	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
12,95	-0,6	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	01.05.2024 Eschenbach
13,00	+1,5	Esser, Hendrik	1992 ART Düsseldorf	25.05.2024 Düsseldorf
13,04	+0,2	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
13,35	-0,1	Zantopp, Christopher	1990 Godesberger Turnverein	01.06.2024 Mönchengladbach
14,17	0,0	Troschke, Lukas	1990 SV Rot-Weiß Schlaffhorst	09.05.2024 Köln
14,98	+0,7	Van, Wai Long	1992 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

200 m

21,84	+0,9	Rössel, David	1991 LG Meckenheim	20.07.2024 Ninove (BEL)
22,22	-0,6	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	03.09.2024 Rostock
22,58	-1,0	Pröve, Björn Rasmus	1993 LT DSHS Köln	26.05.2024 Siegburg
22,63	+0,9	Hansen, Christoph	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	16.06.2024 Hvidovre (DEN)
23,18	+0,1	Thelen, Sebastian	1993 Solinger LC	11.05.2024 Dormagen
23,64	+0,3	Krummeich, Malte	1994 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
23,90	+0,4	Wittekind, Rasmus	1992 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
24,35	+1,0	Schenk, Oliver	1994 DJK Rasensport Aachen-Brand	30.05.2024 Essen
24,37	+0,9	Fuhrmann, Pascal	1994 LT DSHS Köln	06.07.2024 Lier (BEL)
24,44	+0,7	Knops, Andreas	1994 ART Düsseldorf	20.05.2024 Mönchengladbach
24,52	-0,6	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	03.09.2024 Rostock
24,97	+1,4	Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
25,22	+0,2	Orth, Carsten	1993 DJK Rasensport Aachen-Brand	21.06.2024 Aachen
26,46	+1,8	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	25.05.2024 Euskirchen
27,72	-1,8	Esser, Hendrik	1992 ART Düsseldorf	25.05.2024 Düsseldorf
33,11	+0,2	Van, Wai Long	1992 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

400 m

50,13		Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
52,74		Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
53,81		Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
54,88		Wittekind, Rasmus	1992 TuS Köln rrh.	04.05.2024 Dortmund
54,89		Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
55,66		Plum, Tobias	1993 Mönchengladbacher LG	23.06.2024 Viersen-Süchteln
57,42		Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
57,75		Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
58,49		Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
62,10		Beseler, Roberto	1994 Essener Leichtathletik-Verein	12.05.2024 Dormagen

800 m				
2:03,08	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	21.06.2024	Aachen
2:08,47	Pilgrim, Kevin	1993 TLV Germania Überruhr	09.05.2024	Köln
2:09,22	Hesseler, Marco	1991 Leichtathl.-SG Eschweiler	20.05.2024	Mönchengladbach
2:10,60	Müller, Nils	1992 TV Wanheimerort 1880	14.09.2024	Oberhausen
2:14,78	Ralenovsky, Arthur	1993 TV Refrath	09.05.2024	Köln
2:15,84	Höfner, Philipp	1994 TV Refrath	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:19,24	Stüwe, Simon	1994 Mönchengladbacher LG	20.05.2024	Mönchengladbach
2:19,34	Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	21.04.2024	Neuss
2:43,61	Pfennig, Lars	1994 LT DSHS Köln	15.05.2024	Grefrath-Oedt
1.000 m				
2:59,52	Ralenovsky, Arthur	1993 TV Refrath	23.04.2024	Hilden
1.500 m				
3:58,00	Küpper, Timo	1994 Lauf-Club Euskirchen	08.06.2024	Dortmund-Hacheneay
4:09,03	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	12.05.2024	Aachen
4:21,36	Beus, Armin Gero	1994 SV Sonsbeck	17.05.2024	Wageningen (NED)
4:24,00	Hesseler, Marco	1991 Leichtathl.-SG Eschweiler	26.05.2024	Euskirchen
4:27,08	Giozis, Alexander	1994 TuS Oedt	16.08.2024	Düsseldorf
4:41,62	Ralenovsky, Arthur	1993 TV Refrath	30.04.2024	Hilden
4:46,37	Stüwe, Simon	1994 Mönchengladbacher LG	01.06.2024	Mönchengladbach
4:54,34	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	25.08.2024	Hannover
4:56,20	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	25.08.2024	Hannover
5:03,97	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024	Leverkusen
5:29,45	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	02.06.2024	Ahlen
6:13,15	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024	Leverkusen
3.000 m				
8:25,44	Küpper, Timo	1994 Lauf-Club Euskirchen	22.06.2024	Ciney (BEL)
8:51,08	Borghans, Robin	1994 OSC Waldniel	02.06.2024	Sonsbeck
8:57,87	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	27.04.2024	Aachen
9:54,15	Giozis, Alexander	1994 TuS Oedt	15.05.2024	Grefrath-Oedt
10:05,24	Rogner, David	1990 Lauf-Club Euskirchen	08.06.2024	Dortmund-Hacheneay
11:40,18	Pfennig, Lars	1994 LT DSHS Köln	15.05.2024	Grefrath-Oedt
5.000 m				
14:11,80	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	25.05.2024	Brüssel (BEL)
14:33,00	Küpper, Timo	1994 Lauf-Club Euskirchen	11.05.2024	Karlsruhe
15:24,88	Borghans, Robin	1994 OSC Waldniel	12.09.2024	Bergisch Gladbach
15:27,05	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	15.05.2024	Stockholm (SWE)
16:34,33	Ehrentraut, Lukas	1994 Ausdauer-Sportverein Duisburg	17.04.2024	Grefrath-Oedt
16:37,62	Ralenovsky, Arthur	1993 TV Refrath	12.09.2024	Bergisch Gladbach
16:47,97	Bollmann, Dennis	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	16.08.2024	Düsseldorf
16:58,45	Vieten, Benedikt	1990 Milers Colonia 2020	17.04.2024	Grefrath-Oedt
17:12,52	Kehlenbach, Lukas	1994 TuS Köln rrh.	16.08.2024	Düsseldorf
17:45,44	Kagermeier, Lukas	1993 Styrumer TV	30.05.2024	Essen
17:46,67	Pilgrim, Kevin	1993 TLV Germania Überruhr	12.09.2024	Bergisch Gladbach
18:18,89	Gisbers, Jens	1991 LV Marathon Kleve	17.04.2024	Grefrath-Oedt
19:07,07	Stüwe, Simon	1994 Mönchengladbacher LG	12.04.2024	Korschenbroich
19:48,12	Beseler, Roberto	1994 Essener Leichtathletik-Verein	30.05.2024	Essen
10.000 m				
29:21,98	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	04.05.2024	Wassenberg
33:10,41	Ortmann, Frederik	1992 LAZ Rhein-Sieg	20.04.2024	Siegburg

10 km Straße

29:46	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024	Leverkusen
30:25	Bierlich, Hagen	1994 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
30:35	Kagermeier, Lukas	1993 Styrumer TV	03.03.2024	Leverkusen
30:44	Küpper, Timo	1994 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024	Leverkusen
31:44	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
31:49	Kley, Lukas	1992 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
32:14	Kreitner, Max	1994 TSV Bayer o4 Leverkusen	27.01.2024	Duisburg
32:23	Borghans, Robin	1994 OSC Waldniel	10.02.2024	Mönchengladbach
32:48	Ortmann, Frederik	1992 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
33:08	Müller, Marco	1993 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024	Leverkusen
33:18	Annaji, Imad	1992 Turngemeinde Neuss von 1848	03.03.2024	Leverkusen
33:42	Hemkes, Lucas	1992 LAZ Rhein-Sieg	14.12.2024	Rietberg
33:49	Elkenhans, Simon	1991 Ayyo-Team Essen	23.11.2024	Essen
34:03	Ehrentraut, Lukas	1994 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
34:35	Giozis, Alexander	1994 TuS Oedt	25.08.2024	Dortmund Hörde
34:36	Pieters, Fabian	1993 TuS Köln rrh.	03.03.2024	Leverkusen
35:00	Lahser, Yann	1994 LC Adler Bottrop	21.09.2024	Heiden
35:01	Lünenborg, Jurek	1990 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
35:14	Wilke, Richard	1992 Turngemeinde Neuss von 1848	31.12.2024	Neuss
35:33	Steingens, Marvin	1994 Ayyo-Team Essen	20.01.2024	Haltern am See
35:39	Ralenovsky, Arthur	1993 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
36:18	Rogner, David	1990 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024	Leverkusen
37:05	Esselborn, Tobias	1990 Lauf-Club Euskirchen	08.09.2024	Siegburg
37:17	Kopezki, Yannik	1994 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
37:31	Bollmann, Dennis	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
38:27	Risko, Sebastian	1991 Mönchengladbacher LG	01.05.2024	Dachau
38:40	Vieten, Benedikt	1990 Milers Colonia 2020	23.11.2024	Essen
39:13	Spiller, Andreas	1991 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
39:41	Jung, Daniel	1993 Dürener TV 1847	03.03.2024	Leverkusen
39:45	Rumpel, Niklas	1992 LG Gummersbach	16.06.2024	Leverkusen

10 km Straße Mannschaft

1:43:29	OSC Waldniel	03.03.2024	Leverkusen
	Borghans (1994) 32:47, Sieben (1984) 33:44, Kamps (1985) 36:58		
1:50:23	Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
	Demirkiran (1978) 34:51, Steingens (1994) 35:39, Vöck (1983) 39:53		
1:50:59	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
	von der Assen (1984) 36:27, Kopezki (1994) 37:17, Hohagen (1984) 37:15		
1:57:25	Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
	Bollmann (1990) 37:31, Smyk (1981) 37:33, Vogtmann (1982) 42:21		

Halbmarathon

1:08:27	Bierlich, Hagen	1994 Milers Colonia 2020	07.04.2024	Berlin
1:09:34	Kley, Lukas	1992 TV Refrath	11.02.2024	Verona (ITA)
1:10:01	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	20.10.2024	Antwerpen (BEL)
1:10:15	Annaji, Imad	1992 Turngemeinde Neuss von 1848	23.03.2024	Duisburg
1:12:00	Seidenfaden, Markus	1994 Lauf-Club Euskirchen	15.09.2024	Hamburg
1:12:24	Lahser, Yann	1994 LC Adler Bottrop	23.03.2024	Duisburg
1:13:04	Ortmann, Frederik	1992 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:13:47	Ehrentraut, Lukas	1994 Ausdauer-Sportverein Duisburg	05.05.2024	Duisburg
1:15:06	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	07.09.2024	Stockholm (SWE)
1:15:42	Bollmann, Dennis	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:16:35	Kagermeier, Lukas	1993 Styrumer TV	15.09.2024	Hamburg
1:17:08	Schommers, Lukas	1993 Milers Colonia 2020	28.04.2024	Hamburg
1:18:17	Elkenhans, Simon	1991 Ayyo-Team Essen	28.04.2024	Hamburg
1:18:53	Vieten, Benedikt	1990 Milers Colonia 2020	14.04.2024	Bonn
1:19:38	Hubbert, Sascha	1990 LG Alpen	23.11.2024	Essen
1:20:29	Rogner, David	1990 Lauf-Club Euskirchen	14.04.2024	Bonn
1:21:00	Kehlenbach, Lukas	1994 TuS Köln rrh.	14.04.2024	Bonn
1:23:04	Giozis, Alexander	1994 TuS Oedt	07.04.2024	Berlin
1:24:43	Henning, Florian	1990 ASV Köln e. V.	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:25:07	Ulrich, Jonathan	1993 SSG Königswinter	28.04.2024	Hamburg
1:34:44	Plath, Christian	1993 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:44:16	Höfner, Philipp	1994 TV Refrath	07.04.2024	Berlin
1:56:18	Hauch, Daniel	1994 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath

Marathon

2:19:55	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	10.03.2024 Barcelona (ESP)
2:24:39	Bierlich, Hagen	1994 Milers Colonia 2020	14.04.2024 Bonn
2:27:05	Wyrwoll, Lothar	1992 LG Aachen	29.09.2024 Berlin
2:27:15	Kley, Lukas	1992 TV Refrath	14.04.2024 Hannover
2:28:21	Trompetter, Marius	1991 Milers Colonia 2020	29.09.2024 Berlin
2:32:55	Schlenkrich, Burkhard	1993 TuS Köln rrh.	14.04.2024 Hannover
2:33:00	Bollmann, Dennis	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	29.09.2024 Berlin
2:33:46	Derksen, Lars	1993 Milers Colonia 2020	29.09.2024 Berlin
2:36:48	Jeandrée, Julien	1994 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.04.2024 Paris (FRA)
2:37:43	Giozis, Alexander	1994 TuS Oedt	29.09.2024 Berlin
2:39:26	Ehrentraut, Lukas	1994 Ausdauer-Sportverein Duisburg	29.09.2024 Berlin
2:44:22	Esselborn, Tobias	1990 Lauf-Club Euskirchen	29.09.2024 Berlin
2:49:00	Henning, Florian	1990 ASV Köln e. V.	29.09.2024 Berlin
2:51:46	Flader, Moritz	1991 LG Gummersbach	29.09.2024 Berlin
2:56:24	Linck, Tobias	1992 Milers Colonia 2020	01.12.2024 Valencia (ESP)
3:06:44	Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf	14.04.2024 Hannover
3:07:51	Kopezki, Yannik	1994 TV Refrath	27.10.2024 Frankfurt
3:15:59	Rempel, Christian	1992 Solinger LC	14.04.2024 Bonn
3:25:05	Ghebregus, Ghebsha	1991 LAV Bad Godesberg	14.04.2024 Bonn
3:25:41	Spiller, Andreas	1991 Milers Colonia 2020	08.09.2024 Münster
3:48:14	Klösters, Lukas	1990 VFB Alemannia Pfalzdorf	28.04.2024 Hamburg

110 m Hürden 1,067 m

14,71	-1,4	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	27.04.2024 Aachen
15,18	+0,6	Schiemann, Christian	1994 LT DSHS Köln	18.05.2024 Gladbeck
15,83	+0,7	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	02.06.2024 Ahlen
15,99	-0,4	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
17,88	+0,4	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
18,85	+0,4	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
19,27	+0,4	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen

3.000 m Hindernis 0,914 m

9:33,42	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	15.06.2024 Sollentuna (SWE)
---------	---------------	----------------	-----------------------------

4x100 m Staffel

48,62	StG Düsseldorf		01.06.2024 Mönchengladbach
	Bilaney (1978), Scheffthaler (1971), Kiesheyer (1992), Steinbrink (1988)		

Hochsprung

2,23	Przybylko, Mateusz	1992 TSV Bayer 04 Leverkusen	09.05.2024 Essen
2,23	Amels, Douwe	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2024 Opole (POL)
2,00	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	12.05.2024 Aachen
1,94	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
1,80	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
1,77	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
1,72	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
1,68	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
1,60	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen

Stabhochsprung

5,02	Vogt, Sebastian	1992 TSV Bayer 04 Leverkusen	08.06.2024 Dortmund-Hacheney
4,50	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	02.06.2024 Ahlen
4,40	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	02.06.2024 Ahlen
4,40	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	02.06.2024 Ahlen
4,01	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
3,50	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
3,40	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
3,20	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
2,30	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Weitsprung

7,02	+0,1	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
6,87	+0,3	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
6,12	+0,1	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
5,83	0,0	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
5,68	+0,5	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	29.06.2024 Konz
5,44	+1,8	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
5,21	+0,4	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	01.05.2024 Eschenbach
5,12	-0,8	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
4,29	-0,1	Troschke, Lukas	1990 SV Rot-Weiß Schlafhorst	25.05.2024 Euskirchen

Kugelstoß 7,26 kg

15,95	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	24.08.2024 Hannover
13,31	Valléry, Hendrik	1992 LT DSHS Köln	11.05.2024 Wesseling
13,25	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
12,60	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
12,58	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	11.05.2024 Aachen
12,42	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
12,03	Jax, Alexander	1994 LT DSHS Köln	01.06.2024 Mönchengladbach
11,53	Troschke, Lukas	1990 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
10,04	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
9,93	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
5,36	Van, Wai Long	1992 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

Diskuswurf 2 kg

51,79	Dietl, Sebastian	1991 TV Angermund	01.05.2024 Bochum
47,90	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	01.05.2024 Bochum
40,74	Valléry, Hendrik	1992 LT DSHS Köln	08.06.2024 Mainz
40,28	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
39,14	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
36,66	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
32,20	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	01.05.2024 Bochum
28,32	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
27,93	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
19,64	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Hammerwurf 7,26 kg

53,18	Arand, Kay	1991 Leichlinger Turnverein	20.07.2024 Fürth (Odenwald)
51,09	Kusenberger, Mario	1994 TSV Bayer 04 Leverkusen	15.06.2024 Krefeld
50,14	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	03.09.2024 Rostock
46,58	Heile, Henry	1991 Leichlinger Turnverein	20.07.2024 Fürth (Odenwald)

Speerwurf 800 g

56,30	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
52,24	Kiesheyer, Bastian	1992 ASC Düsseldorf	01.06.2024 Mönchengladbach
51,52	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
48,62	Odenthal, David	1994 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
46,47	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
40,13	Jax, Alexander	1994 LT DSHS Köln	01.06.2024 Mönchengladbach
39,30	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	12.05.2024 Aachen
36,81	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
30,72	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	09.06.2024 Leverkusen
28,14	Binarsch, Sebastian	1990 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

5-Kampf

3.442	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	03.09.2024 Rostock
6,92 (+2,2) - 49,01 - 22,22 (-0,6) - 40,81 - 5:04,99			
3.037	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	03.09.2024 Rostock
6,04 (+0,3) - 51,60 - 24,52 (-0,6) - 38,12 - 5:00,41			

10-Kampf

7.280	Beckers, Nico	1994 Track&Field Tigers	23.08.2024 Hannover
11,16 (-1,4) - 7,02 (+0,1) - 15,95 - 1,91 - 50,44 - 15,10 (0,0) - 33,80 - 4,30 - 51,52 - 4:56,20			
6.576	Gregor, Marvin	1993 Track&Field Tigers	23.08.2024 Hannover
11,75 (-0,4) - 6,12 (+0,1) - 12,87 - 1,73 - 53,81 - 15,99 (-0,4) - 39,14 - 4,40 - 56,30 - 4:54,34			
6.420	Treichel, Armin	1992 Track&Field Tigers	01.06.2024 Ahlen
11,68 (+0,6) - 6,77 (-1,0) - 12,60 - 1,92 - 52,74 - 15,83 (+0,7) - 30,85 - 4,40 - 44,79 - 5:29,45			
5.043	Neuper, Oliver	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
12,44 (-2,2) - 5,83 (0,0) - 10,04 - 1,68 - 54,89 - 17,88 (+0,4) - 28,32 - 3,20 - 36,81 - 5:03,97			
4.588	Reifschneider, Jens	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
13,07 (-2,2) - 5,04 (+0,7) - 12,22 - 1,60 - 58,49 - 18,85 (+0,4) - 40,28 - 3,50 - 35,76 - 6:13,15			
4.190	Huang, Lukas	1994 Korschenbroicher LA-Club	08.06.2024 Leverkusen
12,39 (-2,2) - 5,44 (+1,8) - 9,93 - 1,72 - 57,42 - 19,27 (+0,4) - 27,93 - 3,40 - 30,72 -			

10-Kampf Mannschaft

20.068	Track&Field Tigers	25.08.2024 Hannover
Beckers (1994) 7.280, Gregor (1993) 6.576, Treichel (1992) 6.212		

Senioren M35

100 m

11,50	-0,2	Wagner, Johannes	1987 LG Meckenheim	10.07.2024	Moos Iznang
12,14	+0,1	Hunold, Dominic	1988 MSV Duisburg 02 LA	15.05.2024	Grefrath-Oedt
12,18	-0,1	Montazeri-Schäfer, Tobias	1987 Mönchengladbacher LG	01.06.2024	Mönchengladbach
12,38	+0,6	Steinbrink, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	01.05.2024	Bochum
12,68	-1,1	Berenz, Matthias	1988 Solinger LC	26.05.2024	Solingen
12,77	-0,5	Wickenden, Robin Lee	1987 Godesberger Turnverein	08.06.2024	Meckenheim
13,02	+0,4	Frisse, Jan	1989 DJK Frankenberg Aachen	18.05.2024	Zeven

200 m

24,39	+1,4	Montazeri-Schäfer, Tobias	1987 Mönchengladbacher LG	01.06.2024	Mönchengladbach
24,63	-0,5	Tezkan, Timur	1987 TV Herkenrath	01.06.2024	Köln
24,73	+0,1	Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg Aachen	11.05.2024	Aachen
24,77	+0,1	Hunold, Dominic	1988 MSV Duisburg 02 LA	15.05.2024	Grefrath-Oedt
24,91	+1,4	Steinbrink, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
26,03	+0,5	Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	09.05.2024	Köln

400 m

50,07		Wagner, Johannes	1987 LG Meckenheim	14.09.2024	Winterthur (SUI)
56,33		Steinbrink, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	01.05.2024	Bochum
56,84		Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	09.05.2024	Köln
56,99		Montazeri-Schäfer, Tobias	1987 Mönchengladbacher LG	23.06.2024	Viersen-Süchteln
57,44		Funke, Tobias	1988 TV Erkelenz	20.05.2024	Mönchengladbach

800 m

1:55,69		Schoenball, Patrick	1989 Milers Colonia 2020	02.06.2024	Wien (AUT)
1:58,30		Herr, Florian	1988 LAZ Rhein-Sieg	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:09,85		Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:12,17		Matzerath, Torsten	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	20.05.2024	Mönchengladbach
2:14,26		Funke, Tobias	1988 TV Erkelenz	01.06.2024	Mönchengladbach
2:14,34		Mohrhenn, Philipp	1986 TV Erkelenz	01.06.2024	Mönchengladbach
2:27,54		Ziob, Julian	1989 SFD 75 Düsseldorf	04.06.2024	Düsseldorf
2:28,45		Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf	04.06.2024	Düsseldorf
2:31,33		König, Niklas	1985 SFD 75 Düsseldorf	04.06.2024	Düsseldorf
2:52,97		Runde, Dominik	1986 TC Sterkrade Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen

1.500 m

3:58,46		Schoenball, Patrick	1989 Milers Colonia 2020	25.08.2024	Göteborg (SWE)
4:30,05		Klewenhagen, Stefan	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.05.2024	Euskirchen
4:40,37		Claßen, Michael	1986 Mönchengladbacher LG	16.08.2024	Düsseldorf
4:41,04		Matzerath, Torsten	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	26.05.2024	Euskirchen
4:46,09		Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	12.09.2024	Bergisch Gladbach
4:46,67		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	26.05.2024	Euskirchen
4:53,06		Theves, Tobias	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	12.05.2024	Aachen

3.000 m

9:42,82		Klewenhagen, Stefan	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	22.06.2024	Wassenberg
10:05,30		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	22.06.2024	Wassenberg
14:31,77		Hack, Tim	1987 Lauffreunde HADI Wesel	25.08.2024	Wesel

5.000 m

16:05,16		Pelzer, Martin	1988 LG Aachen	16.08.2024	Düsseldorf
16:50,29		von Bracht, Till	1985 TV Refrath	12.09.2024	Bergisch Gladbach
16:55,22		Stroben, Patrick	1985 TuS Oedt	19.06.2024	Grefrath-Oedt
17:10,66		Klewenhagen, Stefan	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	20.04.2024	Siegburg
17:26,74		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	07.09.2024	Euskirchen
17:35,08		Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	01.09.2024	Gronau
18:18,63		Buß, Daniel	1988 LG Wuppertal	12.09.2024	Bergisch Gladbach
19:03,82		Theves, Tobias	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	20.04.2024	Siegburg
19:23,71		König, Niklas	1985 SFD 75 Düsseldorf	16.08.2024	Düsseldorf

5 km Straße

15:51	Sprott, Andreas	1989 Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
15:55	Keil-Forneck, Andreas	1987 Lauf-Club Euskirchen	08.02.2024	Armagh (GBR)
15:56	Fabianowski, Dominik	1989 TV Refrath	20.05.2024	Köln
16:13	Sudowé, David	1989 Team Essen 99	03.03.2024	Leverkusen
16:28	Herr, Florian	1988 LAZ Rhein-Sieg	18.02.2024	Köln-Porz
16:29	von Bracht, Till	1985 TV Refrath	20.05.2024	Köln
16:51	Engel, Timothy	1985 LT Ennert Bonn	01.09.2024	Bergisch Gladbach
16:52	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	03.03.2024	Leverkusen
17:16	Kirchner, Torben	1987 SC Myhl LA	03.03.2024	Leverkusen
17:36	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	18.02.2024	Köln-Porz
17:39	Pelzer, Martin	1988 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
17:56	Franken, Peter	1987 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
17:58	Klewenhagen, Stefan	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
18:26	Kamps, Michael	1985 OSC Waldniel	03.03.2024	Leverkusen
18:38	Schüler, Thorsten	1986 Styrumer TV	03.03.2024	Leverkusen
18:42	Claßen, Michael	1986 Mönchengladbacher LG	08.09.2024	Siegburg
18:48	Foustanas, Georg	1988 SSF Bonn	03.03.2024	Leverkusen
18:59	Müller, Sebastian	1986 Lauf-Club Euskirchen	04.02.2024	Köln-Porz
19:11	Penning, Raphael	1988 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
19:25	Yazdanparast, Dennis	1986 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
19:31	Brüll, Florian	1985 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
19:41	Oden, Moritz	1985 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
19:51	Ziob, Julian	1989 SFD 75 Düsseldorf	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
20:03	König, Niklas	1985 SFD 75 Düsseldorf	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
20:20	Mohrhenn, Philipp	1986 TV Erkelenz	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straße

32:00	Sprott, Andreas	1989 Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
32:24	Ocklenburg, Marc-Andre	1985 LG Alpen	08.05.2024	Sonsbeck
32:45	Sudowé, David	1989 Team Essen 99	03.03.2024	Leverkusen
33:59	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	03.03.2024	Leverkusen
34:09	von Bracht, Till	1985 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
34:10	Herr, Florian	1988 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
34:41	Engel, Timothy	1985 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
34:46	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	15.09.2024	Bedburg
34:52	Hillgruber, Marvin	1989 TuS Oedt	23.11.2024	Essen
34:53	Kirchner, Torben	1987 SC Myhl LA	03.03.2024	Leverkusen
34:58	Pelzer, Martin	1988 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
36:04	Podewski, Max	1988 Tusem Essen-Margarethenhöhe	26.04.2024	Ermsdetten
36:19	Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
36:20	Klewenhagen, Stefan	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
36:34	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	04.02.2024	Köln-Porz
36:58	Kamps, Michael	1985 OSC Waldniel	03.03.2024	Leverkusen
37:23	Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf	31.12.2024	Neuss
37:34	Gosebrink, Jens	1985 LG Alpen	25.05.2024	Attendorf
37:46	Franken, Peter	1987 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
37:50	Mahler, Jonathan	1987 LG Aachen	29.09.2024	Eschweiler
37:53	Penning, Raphael	1988 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
38:06	Foustanas, Georg	1988 SSF Bonn	03.03.2024	Leverkusen
38:39	Gallenkamp, Falko	1986 MTV Elberfeld	23.11.2024	Essen
38:56	Foustanas, Georgios	1988 LAZ Rhein-Sieg	27.07.2024	Berlin-Charlottenburg
39:02	Yazdanparast, Dennis	1986 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
39:25	Oden, Moritz	1985 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
39:41	Brüll, Florian	1985 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
41:12	Ziob, Julian	1989 SFD 75 Düsseldorf	31.12.2024	Neuss
41:47	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	12.10.2024	Wadersloh
41:59	Köppe, Stefan	1985 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen

10 km Straße Mannschaft

1:39:40	Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
	Sprott (1989) 32:00, Piffko (1984) 33:46, Schramm (1980) 33:54		
1:44:53	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
	von Bracht (1985) 34:09, Funken (1984) 34:17, von der Assen (1984) 36:27		
1:45:45	LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
	Herr (1988) 34:10, Rohde (1983) 34:50, Weiser (1976) 36:45		
1:53:53	Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
	Feuss (1987) 33:59, Smyk (1981) 37:33, Vogtmann (1982) 42:21		
1:54:00	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
	Hohagen (1984) 37:15, Franken (1987) 37:46, Horstmann (1982) 38:59		
2:01:11	LG Aachen	29.09.2024	Eschweiler
	Mahler (1987) 37:50, Vietzke (1968) 40:01, Willems (1957) 43:20		
2:13:04	DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
	Hage (1987) 36:19, Schultes (1970) 42:26, Borrmann (1967) 54:19		

Halbmarathon

1:10:23	Soufi, Rachid	1989 Ausdauer-Sportverein Duisburg	10.03.2024	Kandel
1:12:38	Sudowé, David	1989 Team Essen 99	14.04.2024	Bonn
1:13:38	Feuß, Philipp	1987 Ausdauer-Sportverein Duisburg	05.05.2024	Duisburg
1:14:46	von Bracht, Till	1985 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:14:55	Sprott, Andreas	1989 Ayyo-Team Essen	15.09.2024	Hamburg
1:15:21	Hillgruber, Marvin	1989 TuS Oedt	25.08.2024	Gladbeck
1:15:42	Engel, Timothy	1985 LT Ennert Bonn	14.04.2024	Bonn
1:16:31	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	15.09.2024	Hamburg
1:19:46	Wenzel, Stefan	1988 DJK Löwe Hambach	14.04.2024	Bonn
1:20:06	Dahl, Simon	1987 TV Refrath	14.04.2024	Bonn
1:22:24	Franken, Peter	1987 TV Refrath	27.10.2024	Valencia (ESP)
1:22:44	Bischoff, Marcel	1987 DJK Elmar Kohlscheid	14.04.2024	Bonn
1:22:47	Brüll, Florian	1985 LT Ennert Bonn	14.04.2024	Bonn
1:23:12	Foustanas, Georgios	1988 LAZ Rhein-Sieg	28.04.2024	Hamburg
1:27:14	Yazdanparast, Dennis	1986 Milers Colonia 2020	16.06.2024	Leverkusen
1:28:32	Mahler, Jonathan	1987 LG Aachen	16.06.2024	Leverkusen
1:28:55	Bürglen, Roland	1987 Milers Colonia 2020	14.04.2024	Bonn
1:37:28	Gollan, Stefan	1987 Ayyo-Team Essen	27.10.2024	Valencia (ESP)
1:48:35	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	07.04.2024	Berlin
1:51:30	Fox, Richard	1987 LAV Bad Godesberg	16.06.2024	Leverkusen
1:57:22	Löb, Daniel	1985 Team Voreifel	03.10.2024	Dortmund
2:00:48	Präckel, Pascal	1986 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen

Halbmarathon Mannschaft

3:54:16	LG Alpen	23.03.2024	Duisburg
	Hansen (1973) 1:12:01, Heck (1986) 1:18:49, Schulte (1983) 1:23:26		

Marathon

2:30:46	Soufi, Rachid	1989 Ausdauer-Sportverein Duisburg	27.10.2024	Frankfurt
2:34:14	Bürglen, Roland	1987 Milers Colonia 2020	06.10.2024	Köln
2:34:40	Sudowé, David	1989 Team Essen 99	29.09.2024	Berlin
2:35:20	Feuß, Philipp	1987 Ausdauer-Sportverein Duisburg	29.09.2024	Berlin
2:36:03	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	06.10.2024	Köln
2:37:06	Gerhards, Sebastian	1985 OSC Waldniel	29.09.2024	Berlin
2:44:25	Hillgruber, Marvin	1989 TuS Oedt	29.09.2024	Berlin
2:45:37	Podewski, Max	1988 Tusem Essen-Margarethenhöhe	20.10.2024	Amsterdam (NED)
2:46:18	Wenzel, Stefan	1988 DJK Löwe Hambach	27.10.2024	Frankfurt
2:48:24	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	06.10.2024	Köln
2:48:37	Kirchner, Torben	1987 SC Myhl LA	15.09.2024	Hückelhoven
2:49:08	Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	14.04.2024	Bonn
2:57:38	Heck, Thorsten	1986 LG Alpen	28.04.2024	Hamburg
2:58:33	Stokke, Hans Martin	1986 LV Marathon Kleve	29.09.2024	Berlin
2:58:50	Foustanas, Georgios	1988 LAZ Rhein-Sieg	29.09.2024	Berlin
2:58:55	Kalscheuer, Max	1987 LV Marathon Kleve	29.09.2024	Berlin
2:59:36	Brüll, Florian	1985 LT Ennert Bonn	28.04.2024	Hamburg
3:00:10	Stroben, Patrick	1985 TuS Oedt	13.10.2024	Chicago IL (USA)
3:02:19	Mahler, Jonathan	1987 LG Aachen	27.10.2024	Frankfurt
3:43:02	Gosebrink, Jens	1985 LG Alpen	28.04.2024	Hamburg
3:47:17	Gollan, Stefan	1987 Ayyo-Team Essen	29.09.2024	Berlin
4:01:27	Hagenbücher, Christopher	1988 LG Alpen	28.04.2024	Hamburg

110 m Hürden 0,991 m				
17,10	-0,1	Steinbrink, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	01.06.2024 Mönchengladbach
3x1.000 m Staffel				
8:48,37		DJK Jung Siegf. Herzogenrath Theves (1987), Klewenhagen (1987), Hage (1987)		14.09.2024 Sindelfingen
Hochsprung				
1,66		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	09.05.2024 Köln
Weitsprung				
5,78	+0,6	Steinbrink, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	01.06.2024 Mönchengladbach
5,71	-1,2	Frisse, Jan	1989 DJK Frankenberg Aachen	27.04.2024 Aachen
5,21	+0,6	Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
Dreisprung				
10,95	-0,1	Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
9,47	+1,1	Muir, Martin	1985 Kölner Turnerschaft v. 1843	26.05.2024 Düsseldorf
Kugelstoß 7,26 kg				
16,74		Muschkat, Thomas	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.04.2024 Leichlingen
14,66		Soliman, Farid	1986 TV Angermund	17.08.2024 Witten
9,84		Stefes, Hermann-Josef	1985 Mönchengladbacher LG	01.06.2024 Mönchengladbach
9,44		Kmicinski, Maciej	1987 SV Rot-Weiß Schlafhorst	23.06.2024 Viersen-Süchteln
9,33		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.04.2024 Leichlingen
7,88		Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	27.10.2024 Dinslaken
Diskuswurf 2 kg				
48,08		Muschkat, Thomas	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	14.08.2024 Göteborg (SWE)
41,13		Kmicinski, Maciej	1987 SV Rot-Weiß Schlafhorst	25.05.2024 Euskirchen
31,87		Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg Aachen	11.05.2024 Aachen
27,55		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
21,42		Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024 Nieukerk
Hammerwurf 7,26 kg				
51,00		Hövelbrinks, Andre	1985 LAZ Rhede	15.06.2024 Erding
41,80		Muschkat, Thomas	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	19.08.2024 Göteborg (SWE)
16,30		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.2024 Elsenfeld
Speerwurf 800 g				
43,05		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.04.2024 Leichlingen
40,99		Wienands, Sven	1987 Essener Leichtathletik-Verein	12.05.2024 Dormagen
33,82		Muschkat, Thomas	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.2024 Elsenfeld
29,00		Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024 Nieukerk
Gewichtwurf 15,88 kg				
14,80		Muschkat, Thomas	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.2024 Elsenfeld
5,45		Baum, Frederic	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.2024 Elsenfeld
Wurf 5-Kampf				
3.167		Muschkat, Thomas 40,69 - 14,81 - 41,68 - 33,82 - 14,80	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024 Elsenfeld
1.731		Baum, Frederic 16,30 - 9,30 - 27,03 - 41,83 - 5,45	1989 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024 Elsenfeld

Seniorinnen W30

100 m

12,40	+0,5	Köhne, Jennifer	1993 ART Düsseldorf	09.05.2024	Köln
12,80	+0,5	Wagner, Lisa	1991 Troisdorfer LG	02.06.2024	Troisdorf
12,86	+1,1	Spengler, Anne	1992 Troisdorfer LG	23.06.2024	Leichlingen
13,09	+1,2	Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	06.07.2024	Leverkusen
13,16	+0,5	Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	14.06.2024	Köln
13,32	+1,1	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	19.06.2024	Grefrath-Oedt
13,44	+1,0	Friedeheim, Laura	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	26.05.2024	Greve (DEN)
13,54	+1,7	Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	14.09.2024	Ahlen
13,65	+0,3	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	08.06.2024	Soest
13,77	-0,5	Börger, Michelle	1994 DJK Frankenberg Aachen	27.04.2024	Aachen
14,09	+0,3	Kutzner, Sabine	1994 TuS Köln rrh.	20.05.2024	Mönchengladbach
14,69	+0,4	Tysiak, Julia	1991 LAV Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen
17,75	-1,1	Wilczek, Ramona	1994 ASG Elsdorf	17.03.2024	Neuss

200 m

26,03	+1,2	Wagner, Lisa	1991 Troisdorfer LG	01.06.2024	Mönchengladbach
26,77	+0,5	Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.09.2024	Paris (FRA)
26,93	+1,2	Spengler, Anne	1992 Troisdorfer LG	01.06.2024	Mönchengladbach
27,01	+0,5	Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	09.05.2024	Köln
27,18	-0,8	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	08.06.2024	Leverkusen
28,04	+1,3	Friedeheim, Laura	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	16.06.2024	Hvidovre (DEN)
28,82	0,0	Schäfer, Hannah	1994 SSF Bonn	11.05.2024	Wesseling
29,51	-0,7	Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	27.04.2024	Aachen
30,33	-0,2	Kutzner, Sabine	1994 TuS Köln rrh.	10.07.2024	München

400 m

59,25		Blameuser, Carmen	1993 TuS Köln rrh.	14.06.2024	Köln
63,03		Schäfer, Hannah	1994 SSF Bonn	26.05.2024	Siegburg
67,66		Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	14.09.2024	Ahlen

800 m

2:14,74		Blameuser, Carmen	1993 TuS Köln rrh.	22.06.2024	Ciney (BEL)
2:21,10		Schäfer, Hannah	1994 SSF Bonn	09.05.2024	Köln
2:21,27		Kitz, Stephanie	1991 ASV Köln e. V.	17.05.2024	Koblenz
2:36,87		Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	21.07.2024	Düsseldorf
2:42,88		Strunk, Katharina	1991 SFD 75 Düsseldorf	16.08.2024	Düsseldorf
3:01,73		Michel, Ronja	1991 TLV Germania Überruhr	16.04.2024	Hilden

1.500 m

4:21,21		Wrede, Linda	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	27.07.2024	Leuven (BEL)
4:43,51		Kitz, Stephanie	1991 ASV Köln e. V.	25.05.2024	Pfungstadt
6:19,52		Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	15.09.2024	Ahlen

3.000 m

10:50,88		Oomen, Laura	1991 LV Marathon Kleve	02.06.2024	Sonsbeck
12:50,73		Ververs, Svenja	1992 LV Marathon Kleve	15.05.2024	Grefrath-Oedt

10.000 m

35:36,67		Hiegemann, Anna Maria	1994 LT Stoppenberg	04.05.2024	Wassenberg
----------	--	-----------------------	---------------------	------------	------------

5 km Straße

17:51		Gedwart, Joleen	1993 Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
17:53		Hiegemann, Anna Maria	1994 LT Stoppenberg	03.03.2024	Leverkusen
18:34		Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024	Leverkusen
18:35		Kitz, Stephanie	1991 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
19:39		Hellwig, Denise	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	30.03.2024	Neuss
19:49		Lüchtfeld, Alice	1992 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
20:32		Schlimnat, Riccarda	1992 LT Stoppenberg	08.05.2024	Sonsbeck
21:37		Latt, Tatjana	1993 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
22:31		Schmidt, Janina	1990 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straße

34:43	Kümpers, Julia	1992 Meckener Sportverein	27.07.2024 Berlin-Charlottenburg
35:34	Gedwart, Joleen	1993 Ayyo-Team Essen	23.11.2024 Essen
35:41	Hiegemann, Anna Maria	1994 LT Stoppenberg	23.11.2024 Essen
36:11	Wrede, Linda	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	01.12.2024 Köln
37:01	Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024 Leverkusen
37:29	König, Anne	1992 TSV 95/10 Nieukerk	03.03.2024 Payerne (SUI)
39:35	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	23.03.2024 Duisburg
39:46	Lüchtfeld, Alice	1992 ASV Köln e. V.	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
40:15	Schmitz, Anna	1993 OSC Waldniel	31.12.2024 Neuss
40:29	Hildt, Clara	1993 SFD 75 Düsseldorf	23.11.2024 Essen
41:23	Schneider, Daniela	1994 TV Refrath	29.09.2024 Eschweiler
41:28	Hellwig, Denise	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	10.02.2024 Mönchengladbach
43:28	Joosten, Judith	1994 SV Sonsbeck	27.07.2024 Berlin-Charlottenburg
43:37	Palmowski, Sabrina	1990 SFD 75 Düsseldorf	23.11.2024 Essen
44:20	Niemann, Fabiana	1994 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26.07.2024 Heiligenhafen
44:35	Schmidt, Janina	1990 TV Refrath	12.05.2024 Bochum
44:46	Tegelkamp, Lissi	1992 SV Schermbeck 1912	14.04.2024 Bonn
45:37	Strunk, Katharina	1991 SFD 75 Düsseldorf	31.12.2024 Neuss
46:20	Kern, Caroline	1994 Solinger LC	30.05.2024 Solingen
47:14	Burghart, Astrid	1991 Ausdauer-Sportverein Duisburg	02.06.2024 Salzkotten
51:15	Schölwer, Isabelle	1992 Essener Leichtathletik-Verein	23.11.2024 Essen

Halbmarathon

1:16:36	Gedwart, Joleen	1993 Ayyo-Team Essen	15.09.2024 Hamburg
1:19:49	König, Anne	1992 TSV 95/10 Nieukerk	21.04.2024 Zürich (SUI)
1:21:01	Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	15.09.2024 Hamburg
1:21:31	Laermann, Laura	1993 DLC Aachen	06.10.2024 Köln
1:26:24	Lüchtfeld, Alice	1992 ASV Köln e. V.	14.04.2024 Bonn
1:31:55	Herden, Nina	1991 LV Marathon Kleve	14.04.2024 Hannover
1:31:57	Schneider, Daniela	1994 TV Refrath	06.10.2024 Köln
1:32:46	Jaschke, Lisa	1990 TV Refrath	16.06.2024 Leverkusen
1:34:04	Christa, Luisa	1993 Turngemeinde Neuss von 1848	07.04.2024 Berlin
1:34:24	Hellwig, Denise	1990 Ausdauer-Sportverein Duisburg	06.10.2024 Köln
1:36:36	Schmidt, Janina	1990 TV Refrath	14.04.2024 Bonn

Marathon

2:47:09	König, Anne	1992 TSV 95/10 Nieukerk	29.09.2024 Berlin
2:52:42	Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	06.10.2024 Köln
3:07:10	Christa, Luisa	1993 Turngemeinde Neuss von 1848	14.04.2024 Hannover
3:07:50	Grönebaum, Andrea	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	29.09.2024 Berlin
3:08:06	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	06.10.2024 Köln
3:21:54	Schmidt, Janina	1990 TV Refrath	29.09.2024 Berlin
3:22:42	Herden, Nina	1991 LV Marathon Kleve	29.09.2024 Berlin
3:46:22	Tegelkamp, Lissi	1992 SV Schermbeck 1912	28.04.2024 Hamburg
3:53:59	Ververs, Svenja	1992 LV Marathon Kleve	29.09.2024 Berlin
3:54:04	Oppenberg, Kathrin Maria	1991 LV Marathon Kleve	29.09.2024 Berlin

100 m Hürden 0,838 m

14,05	+0,5	Köhne, Jennifer	1993 ART Düsseldorf	01.06.2024 Köln
14,19	+0,7	Cruse, Taneille	1994 TSV Bayer 04 Leverkusen	09.03.2024 Brisbane (AUS)
15,57	+0,9	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	04.05.2024 Werl
17,27	+1,6	Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	11.05.2024 Aachen
17,41	-0,2	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	11.05.2024 Dormagen
19,24	0,0	Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	15.09.2024 Ahlen

3.000 m Hindernis 0,762 m

9:46,17	Wrede, Linda	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2024 Brüssel (BEL)
---------	--------------	------------------------------	--------------------------

4x100 m Staffel

51,45	StG Nutrixion Masters W Seyfarth (1988), Spengler (1992), Mieke (1985), Wagner (1991)		22.09.2024 Lage
57,02	StG Nutrixion Masters W Knödler (1980), Blumberg (1981), Uerlings (1994), Ebeling (1985)		22.09.2024 Lage

Hochsprung

1,62	Besting, Doreen	1991 Leichlinger Turnverein	23.06.2024 Leichlingen
1,50	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	09.05.2024 Köln
1,46	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	04.05.2024 Werl
1,45	Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	11.05.2024 Aachen
1,30	Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	14.09.2024 Ahlen

Stabhochsprung

1,90	Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	15.09.2024 Ahlen
------	-----------------	--------------------------------	------------------

Weitsprung

5,31	0,0	Besting, Doreen	1991 Leichlinger Turnverein	22.05.2024 Essen
5,15	-0,5	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	21.07.2024 Düsseldorf
4,94	+0,4	Spengler, Anne	1992 Troisdorfer LG	01.06.2024 Mönchengladbach
4,87	+1,6	Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	27.04.2024 Aachen
4,59	+0,1	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	01.06.2024 Mönchengladbach
4,47	-1,7	Tysiak, Julia	1991 LAV Oberhausen	14.09.2024 Oberhausen
4,32	+0,9	Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	14.09.2024 Ahlen
4,22	+1,3	Börger, Michelle	1994 DJK Frankenberg Aachen	27.04.2024 Aachen
3,79	-1,3	Cordes, Christine	1990 DJK Frankenberg Aachen	27.04.2024 Aachen

Dreisprung

13,91	-0,7	Gierisch, Kristin	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.06.2024 Rom (ITA)
-------	------	-------------------	------------------------------	----------------------

Kugelstoß 4 kg

10,11		Besting, Doreen	1991 Leichlinger Turnverein	22.05.2024 Essen
9,77		Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	04.05.2024 Werl
9,60		Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	26.05.2024 Euskirchen
9,49		Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	17.03.2024 Neuss
9,46		Hartwich, Jana	1990 Mülheimer Turngemeinde v. 185	22.09.2024 Mülheim an der Ruhr
9,12		Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	09.05.2024 Köln
6,75		Tysiak, Julia	1991 LAV Oberhausen	14.09.2024 Oberhausen

Diskuswurf 1 kg

67,31		Steinacker, Marike	1992 TSV Bayer 04 Leverkusen	11.05.2024 Wiesbaden
35,21		Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	25.05.2024 Euskirchen
30,11		Schmidt, Maike	1992 Korschenbroicher LA-Club	18.02.2024 Düsseldorf
29,52		Schneider, Daniela	1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	01.06.2024 Mönchengladbach
29,01		Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	15.09.2024 Ahlen

Hammerwurf 4 kg

52,46		Schmitz, Maximiliane	1994 LAZ Rhede	13.07.2024 Rhede
23,10		Heile, Janina	1993 Leichlinger Turnverein	11.08.2024 Plettenberg

Speerwurf 600 g

53,56		Bergrath, Dana	1994 TSV Bayer 04 Leverkusen	25.05.2024 Halle (Saale)
34,53		Uerlings, Annika	1994 Dürener TV 1847	26.05.2024 Euskirchen
29,85		Hälsig, Melanie	1993 Sportgemeinschaft Monheim	15.09.2024 Ahlen
29,22		Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	05.05.2024 Werl
29,08		Schmitz, Katharina	1990 Solinger LC	26.05.2024 Solingen

7-Kampf

4.144	Lassner, Paula	1993 DJK Frankenberg Aachen	04.05.2024 Werl
15,57 (+0,9) - 1,46 - 9,77 - 27,19 (-0,4) - 4,85 (0,0) - 29,22 - 2:37,01			

Seniorinnen W35

100 m

13,36	+0,3	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	20.05.2024 Mönchengladbach
13,73	-1,1	Seyfarth, Anja	1988 Troisdorfer LG	05.05.2024 Troisdorf
14,48	+1,7	Holtmann, Yvonne	1988 DJK Montania Kürten	14.09.2024 Lüdenscheid
15,14	+0,5	Ebeling, Eva	1985 LT DSHS Köln	02.06.2024 Troisdorf

200 m

27,22	-0,8	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	08.06.2024 Leverkusen
28,31	0,0	Seyfarth, Anja	1988 Troisdorfer LG	05.05.2024 Troisdorf
29,67	-0,2	Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	15.05.2024 Greiffrath-Oedt

400 m

63,36		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	15.05.2024 Greiffrath-Oedt
67,73		Hillemacher, Nina	1988 DJK Frankenberg Aachen	26.05.2024 Euskirchen

800 m

2:27,59		Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
2:27,70		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	20.05.2024 Mönchengladbach
2:31,54		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	09.06.2024 Leverkusen
2:49,75		Fuhrmann, Irabella	1988 SFD 75 Düsseldorf	04.06.2024 Düsseldorf
2:52,21		Tempel, Beate	1986 ASV Köln e. V.	25.08.2024 Köln

1.500 m

5:12,10		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
---------	--	-------------	--------------------------	----------------------------

5.000 m

17:03,52		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	18.05.2024 Nimwegen (NED)
19:14,02		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	04.05.2024 Wassenberg
20:52,98		Fuhrmann, Irabella	1988 SFD 75 Düsseldorf	16.08.2024 Düsseldorf
21:11,15		Maschke, Franz	1987 LAZ Rhein-Sieg	20.04.2024 Siegburg
24:06,00		Grunenberg, Beata	1985 Ayyo-Team Essen	16.08.2024 Düsseldorf

5 km Straße

17:52		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
20:02		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
21:43		Meier, Stefanie	1988 LG Wuppertal	03.03.2024 Leverkusen
21:50		Raschke, Mirjam	1986 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
21:58		Maschke, Franz	1987 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
24:15		Räker- von Eicken, Bianca	1989 Lauf-Club Duisburg	15.12.2024 Hamm
24:40		van Laak, Mareike	1986 ADLER-Langlauf Bottrop	18.02.2024 Herten

10 km Straße

36:10		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
36:40		Groß-Hardt, Jana	1988 SF 97/30 Lowick	04.05.2024 Bocholt
37:58		Gottwald, Judith	1985 LV Marathon Kleve	23.03.2024 Duisburg
40:23		Tooten, Judith	1986 LG Alpen	13.09.2024 Xanten
41:01		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
43:49		Raschke, Mirjam	1986 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
44:46		Meier, Stefanie	1988 LG Wuppertal	23.11.2024 Essen
45:02		Maschke, Franz	1987 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen

10 km Straße Mannschaft

2:12:45		LAZ Mönchengladbach		03.03.2024 Leverkusen
		Beba (1988) 41:01, Raschke (1986) 43:49, Simon (1975) 47:55		

Halbmarathon

1:18:17		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	06.10.2024 Köln
1:19:25		Groß-Hardt, Jana	1988 SF 97/30 Lowick	23.03.2024 Duisburg
1:28:43		Henneken, Claudia Maria	1985 Dauer Lauf Verein	24.08.2024 Göteborg (SWE)
1:41:00		Kojadin, Olga	1989 Lauf-Club Euskirchen	15.09.2024 Hamburg
1:41:31		Beba, Sonja	1988 LAZ Mönchengladbach	15.09.2024 Hamburg
1:49:24		Hermanns, Linda	1988 DJK Frankenberg Aachen	15.09.2024 Hückelhoven
1:58:58		Gosebrink, Clara	1986 LG Alpen	13.10.2024 Eindhoven (NED)

Marathon

2:51:22	Drieb-Schön, Maike	1989 LAZ Rhein-Sieg	06.10.2024 Köln
2:53:38	Groß-Hardt, Jana	1988 SF 97/30 Lowick	14.04.2024 Hannover
2:59:10	Henneken, Claudia Maria	1985 Dauer Lauf Verein	23.03.2024 ToruÅä (POL)
3:14:11	Stead, Susan	1989 LG Aachen	29.09.2024 Berlin
3:32:49	Kojadin, Olga	1989 Lauf-Club Euskirchen	06.10.2024 Köln
3:35:18	Berners, Anja	1989 TV Eifeler Turnkraft Konzen	14.04.2024 Bonn
3:39:30	Herrmann, Sarah	1989 LV Marathon Kleve	29.09.2024 Berlin
4:01:28	van Hüüt, Christina	1987 LG Alpen	28.04.2024 Hamburg
4:09:32	Gosebrink, Clara	1986 LG Alpen	28.04.2024 Hamburg
4:59:54	Steinstraßer, Isabel	1989 LAV Bayer Uerdingen/Dormagei	28.04.2024 Hamburg

100 m Hürden 0,838 m

15,38	-0,4 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	24.08.2024 Hannover
-------	---------------------	-------------------	---------------------

400 m Hürden 0,762 m

70,74	Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	18.05.2024 Gladbeck
-------	-----------------	--------------------	---------------------

4x100 m Staffel

80,94	SC Myhl LA		01.06.2024 Mönchengladbach
	Salentin (1987), Deckers (1969), Derichs (1966), Jäger (1975)		

Hochsprung

1,51	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	20.07.2024 Düsseldorf
1,30	Holtmann, Yvonne	1988 DJK Montania Kürten	01.05.2024 Wipperfürth

Weitsprung

5,33	+0,7 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	07.07.2024 Wesel
4,40	0,0 Holtmann, Yvonne	1988 DJK Montania Kürten	08.09.2024 Leichlingen
4,37	+0,2 Tempel, Beate	1986 ASV Köln e. V.	25.08.2024 Köln

Kugelstoß 4 kg

13,21	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	06.07.2024 Wesel
11,48	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorf Sportverein 04	01.09.2024 Halver
10,00	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	16.06.2024 Erding
9,26	Salentin, Julia	1987 SC Myhl LA	26.05.2024 Euskirchen
8,56	Holtmann, Yvonne	1988 DJK Montania Kürten	23.06.2024 Leichlingen

Diskuswurf 1 kg

38,46	Emelieze, Maria	1986 LAV Bayer Uerdingen/Dormagei	12.05.2024 Dormagen
34,79	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorf Sportverein 04	17.08.2024 Witten
31,93	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	20.04.2024 Gladbeck
30,42	Holtmann, Yvonne	1988 DJK Montania Kürten	08.09.2024 Leichlingen
30,36	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	01.06.2024 Mönchengladbach
19,38	Salentin, Julia	1987 SC Myhl LA	25.05.2024 Euskirchen

Speerwurf 600 g

39,25	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	07.07.2024 Wesel
33,68	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	01.06.2024 Mönchengladbach
30,99	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	18.02.2024 Düsseldorf
22,09	Salentin, Julia	1987 SC Myhl LA	26.05.2024 Euskirchen

7-Kampf

4.668	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	23.08.2024 Hannover
	15,38 (-0,4) - 1,50 - 12,53 - 27,25 (-0,1) - 5,20 (+0,1) - 37,00 - 2:33,97		

Senioren M40

100 m

11,37	0,0	Menk, Rene Pascal	1983 LAZ Wuppertal	15.06.2024	Erding
11,77	+1,3	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	02.06.2024	Sonsbeck
11,77	-0,5	Völker, Moritz	1983 Cologne Athletics	04.09.2024	Herzogenrath
12,40	-0,8	Janas, Paul Jan	1980 Dürener TV 1847	22.09.2024	Lage
12,57	-1,1	Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	26.05.2024	Solingen
12,59	+0,7	Heinzler, Felix	1984 LG Stadtwerke Hilden	01.06.2024	Mönchengladbach
12,70	0,0	Herberhold, Tobias	1984 TLV Germania Überruhr	15.06.2024	Erding
12,91	+0,2	Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	20.05.2024	Mönchengladbach
13,61	+1,5	Gegenbauer, Christoph	1983 LT DSHS Köln	02.06.2024	Troisdorf
13,74	+1,0	Filipiak, Jan	1981 LC Adler Bottrop	01.05.2024	Moers
14,14	-2,2	Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	26.05.2024	Siegburg
14,14	-0,7	Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)

200 m

22,60	-0,5	Menk, Rene Pascal	1983 LAZ Wuppertal	26.05.2024	Solingen
23,66	-0,5	Völker, Moritz	1983 Cologne Athletics	18.08.2024	Göteborg (SWE)
23,79	+0,1	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	15.05.2024	Grefrath-Oedt
26,01	+0,7	Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	20.05.2024	Mönchengladbach
26,45	+0,5	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	09.05.2024	Köln
26,59	+1,5	Herberhold, Tobias	1984 TLV Germania Überruhr	11.05.2024	Dormagen
27,41	+0,7	Prpitsch, Christian	1980 Moerser TV	20.05.2024	Mönchengladbach
29,44	-1,3	Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	26.05.2024	Siegburg

400 m

52,96		Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	26.05.2024	Euskirchen
57,89		Heikamp, Matthias	1981 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024	Mönchengladbach
58,27		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	09.05.2024	Köln
58,42		Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	01.06.2024	Mönchengladbach
61,54		Filipiak, Jan	1981 LC Adler Bottrop	01.06.2024	Mönchengladbach
72,72		Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	01.06.2024	Mönchengladbach

800 m

2:12,10		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:13,16		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	22.09.2024	Lage
2:13,42		Schwager, Patrick	1983 LC Adler Bottrop	08.09.2024	Gladbeck
2:13,92		Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:19,89		Heints, Vladislav	1980 Dürener TV 1847	22.09.2024	Lage
2:20,89		Filipiak, Jan	1981 LC Adler Bottrop	01.06.2024	Mönchengladbach
2:33,32		Prpitsch, Christian	1980 Moerser TV	20.05.2024	Mönchengladbach

1.500 m

4:29,07		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	01.06.2024	Mönchengladbach
4:35,30		Schwager, Patrick	1983 LC Adler Bottrop	14.06.2024	Erding
4:46,07		Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	01.06.2024	Mönchengladbach
4:46,33		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	12.09.2024	Bergisch Gladbach
4:56,13		Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	30.05.2024	Essen
5:09,75		Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	05.10.2024	Essen (BEL)
5:18,29		Petersen, Markus	1981 LG Stolberg	01.06.2024	Mönchengladbach
5:32,56		Janas, Paul Jan	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)
6:05,62		Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)

3.000 m

9:40,18		Heints, Vladislav	1980 Dürener TV 1847	22.09.2024	Lage
9:40,36		Schramm, Michael	1980 Ayyo-Team Essen	05.09.2024	Bergisch Gladbach
10:21,65		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	02.06.2024	Troisdorf
10:22,45		Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	15.05.2024	Grefrath-Oedt
11:47,71		Petersen, Markus	1981 LG Stolberg	22.06.2024	Wassenberg

5.000 m

15:55,61		Dichans, Fabian	1982 Ayyo-Team Essen	04.05.2024	Wassenberg
16:31,19		Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	04.05.2024	Wassenberg
16:41,83		Schramm, Michael	1980 Ayyo-Team Essen	17.08.2024	Göteborg (SWE)
16:55,41		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	20.04.2024	Siegburg
17:47,41		Schwager, Patrick	1983 LC Adler Bottrop	20.04.2024	Siegburg
18:14,42		Sühling, Tobias	1980 OSC Waldniel	08.09.2024	Neuss
18:43,93		Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt	19.06.2024	Grefrath-Oedt
19:21,73		Hauck, Matthias	1980 TV Refrath	12.09.2024	Bergisch Gladbach

5 km Straße

16:08	Dichans, Fabian	1982 Ayyo-Team Essen	08.05.2024 Sonsbeck
16:22	Schramm, Michael	1980 Ayyo-Team Essen	04.02.2024 Dortmund Hörde
16:32	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	03.03.2024 Leverkusen
16:38	Piffko, Hannes	1984 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
16:43	Sieben, Philip	1984 OSC Waldniel	03.03.2024 Leverkusen
17:18	Funken, Tim	1984 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
17:29	Rohde, Wilke	1983 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
17:58	Briesenick, Frank	1982 TuS Köln rrh.	03.03.2024 Leverkusen
18:01	Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	01.09.2024 Bergisch Gladbach
18:07	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	10.08.2024 Dülmen
18:10	Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	30.03.2024 Paderborn
18:17	Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	03.03.2024 Leverkusen
18:17	Robert, Frederik	1983 SF 97/30 Lowick	03.03.2024 Leverkusen
18:18	von der Assen, Niklas	1984 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
18:23	Tschierschke, Boris	1982 TuS 08 Lintorf	03.03.2024 Leverkusen
18:39	Smyk, Martin	1981 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen
18:46	Filipiak, Jan	1981 LC Adler Bottrop	04.02.2024 Dortmund Hörde
18:46	Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt	04.02.2024 Dortmund Hörde
19:07	Hanisch, David	1982 Mönchengladbacher LG	08.09.2024 Siegburg
19:16	Krüger, Alex	1981 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
19:17	Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
19:32	Czerny, Markus	1980 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
19:39	Hauck, Matthias	1980 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
19:52	Vöck, Dominik	1983 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
20:23	Bosgraaf, Erik	1980 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
20:35	Vogtmann, Dennis	1982 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen
20:55	Becker, Patrick	1980 TV Voerde	25.05.2024 Attendorn
21:07	Hörnchen, Marco	1981 Lauf-Club Euskirchen	03.03.2024 Leverkusen
21:11	Gläß, Michael	1981 Ayyo-Team Essen	25.08.2024 Gladbeck
21:24	Müller, Stephan	1982 Solinger LC	30.05.2024 Solingen

10 km Straße

32:50	Piffko, Hannes	1984 Ayyo-Team Essen	08.05.2024 Sonsbeck
33:09	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	03.03.2024 Leverkusen
33:14	Mansouri, Noureddine	1981 TV Refrath	10.02.2024 Mönchengladbach
33:44	Sieben, Philip	1984 OSC Waldniel	03.03.2024 Leverkusen
33:54	Schramm, Michael	1980 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
34:12	Vehling, Lucas	1984 LAZ Mönchengladbach	27.01.2024 Duisburg
34:17	Funken, Tim	1984 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
34:40	Dichans, Fabian	1982 Ayyo-Team Essen	03.03.2024 Leverkusen
34:50	Rohde, Wilke	1983 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
35:18	Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
35:45	Briesenick, Frank	1982 TuS Köln rrh.	03.03.2024 Leverkusen
36:27	von der Assen, Niklas	1984 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
36:27	Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	23.11.2024 Essen
36:35	Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt	23.11.2024 Essen
36:41	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	07.07.2024 Münster
37:04	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	08.06.2024 Oelde
37:15	Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
37:33	Smyk, Martin	1981 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen
37:35	Tschierschke, Boris	1982 TuS 08 Lintorf	03.03.2024 Leverkusen
37:40	Robert, Frederik	1983 SF 97/30 Lowick	03.03.2024 Leverkusen
38:27	Schurgacz, Andreas	1980 TuS 08 Lintorf	16.03.2024 Münster
38:53	Vöck, Dominik	1983 Ayyo-Team Essen	23.11.2024 Essen
38:56	Czerny, Markus	1980 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
39:01	Krüger, Alex	1981 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
39:30	Sühling, Tobias	1980 OSC Waldniel	30.03.2024 Neuss
41:35	Bosgraaf, Erik	1980 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
42:05	Hörnchen, Marco	1981 Lauf-Club Euskirchen	30.03.2024 Neuss
42:21	Vogtmann, Dennis	1982 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen
43:47	Sinzig, Tobias	1982 DJK Elmar Kohlscheid	29.09.2024 Eschweiler
44:29	Maus, Benjamin	1982 TuS Jahn Hilfarth 1920	15.09.2024 Hückelhoven
47:26	Berger, Hannes	1984 SC Myhl LA	29.09.2024 Eschweiler

10 km Straße Mannschaft

1:49:24	Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
	Dichans (1982) 34:40, Demirkiran (1978) 34:51, Vöck (1983) 39:53		
1:55:40	LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
	Ostrominski (1977) 38:24, Hollain (1975) 38:20, Czerny (1980) 38:56		
2:07:45	DJK Elmar Kohlscheid	29.09.2024	Eschweiler
	Frohn (1962) 40:40, Beckmann (1978) 43:18, Sinzig (1982) 43:47		
2:10:11	SC Myhl LA	29.09.2024	Eschweiler
	Elsner (1979) 39:13, Montforts (1977) 43:32, Berger (1984) 47:26		

Halbmarathon

1:16:57	Heesen, Christoph	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	14.04.2024	Münster
1:18:44	Beelitz, Christian	1981 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:19:02	Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	12.07.2024	Dülmen-Rorup
1:22:46	Tschierschke, Boris	1982 TuS 08 Lintorf	07.04.2024	Berlin
1:23:01	Eller, Thomas	1980 Gehörlosen TSV Essen	07.04.2024	Berlin
1:24:09	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	23.11.2024	Essen
1:26:10	Czerny, Markus	1980 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:28:32	Viethen, Frederik	1983 Milers Colonia 2020	15.09.2024	Hamburg
1:29:02	Vöck, Dominik	1983 Ayyo-Team Essen	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:36:58	Gläß, Michael	1981 Ayyo-Team Essen	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:38:04	Petersen, Markus	1981 LG Stolberg	26.10.2024	Herzogenrath
1:40:50	Vogtmann, Dennis	1982 Ausdauer-Sportverein Duisburg	17.03.2024	Lisboa (POR)
1:42:41	Kringel, Philip	1981 Ayyo-Team Essen	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:43:48	Görk, Sebastian	1982 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:44:16	Kreu, Ronny	1982 IAC Düren	26.10.2024	Herzogenrath
1:45:25	Müller, Stephan	1982 Solinger LC	16.06.2024	Leverkusen
1:46:52	Houbertz, Michael	1982 SSG Königswinter	14.04.2024	Bonn
1:51:56	Meis, Daniel	1980 Haaner Turnverein	16.06.2024	Leverkusen
1:52:22	Klein, Holger	1980 Marathon-Club Eschweiler	26.10.2024	Herzogenrath
1:56:34	Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	17.03.2024	Bergisch Gladbach-Bensbo
1:59:03	Peters, Björn	1982 Leichtathletik Nütterden	20.10.2024	Amsterdam (NED)
2:05:05	Budak, Zafer	1980 Ayyo-Team Essen	24.08.2024	Göteborg (SWE)

Halbmarathon Mannschaft

4:04:13	SF 97/30 Lowick	23.03.2024	Duisburg
	Jansen (1979) 1:19:27, Büssing (1979) 1:20:49, Robert (1983) 1:23:57		

Marathon				
2:28:39	Piffko, Hannes	1984 Ayyo-Team Essen	29.09.2024	Berlin
2:32:10	Graute, Matthias	1983 Ayyo-Team Essen	07.01.2024	Wesel
2:43:43	Jonen, Dr. Christian	1981 Milers Colonia 2020	29.09.2024	Berlin
2:44:27	Heesen, Christoph	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	05.05.2024	Duisburg
2:45:24	Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	14.04.2024	Bonn
2:47:06	Beelitz, Christian	1981 LAZ Rhein-Sieg	29.09.2024	Berlin
2:48:45	Rück, Matthias	1982 Turngemeinde Neuss von 1848	29.09.2024	Berlin
2:53:19	Eller, Thomas	1980 Gehörlosen TSV Essen	03.03.2024	Tokio (JPN)
2:54:51	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	15.09.2024	Sydney (AUS)
2:55:38	Robert, Frederik	1983 SF 97/30 Lowick	29.09.2024	Berlin
2:55:44	Welz, Mathias	1980 SF 97/30 Lowick	28.04.2024	Hamburg
2:56:06	Sevenich, Jörg	1984 Milers Colonia 2020	29.09.2024	Berlin
2:56:55	Rubel, Thomas	1981 TV Eifeler Turnkraft Konzen	13.10.2024	Essen
2:58:09	Czerny, Markus	1980 LAZ Rhein-Sieg	29.09.2024	Berlin
2:58:51	Wardemann, Heiner	1981 VfL Merkur Kleve	14.04.2024	Bonn
3:11:27	Schulte-Werflinghoff, Christoph	1983 LG Alpen	28.04.2024	Hamburg
3:12:29	Schwärzl, Sebastian	1981 Lauf-Club Duisburg	14.04.2024	Bonn
3:14:13	Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt	29.09.2024	Berlin
3:18:42	Schneider, Paul	1981 ASV Köln e. V.	14.04.2024	Hannover
3:21:57	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	14.04.2024	Bonn
3:24:48	Roggenkamp, Daniel	1980 SF 97/30 Lowick	29.09.2024	Berlin
3:25:37	Vöck, Dominik	1983 Ayyo-Team Essen	20.10.2024	Amsterdam (NED)
3:25:41	Schilinsky, Simon	1984 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024	Hamburg
3:27:28	Jansen, Andreas	1984 SV Schermbeck 1912	27.10.2024	Frankfurt
3:31:46	Petersen, Markus	1981 LG Stolberg	06.10.2024	Köln
3:37:58	Gläß, Michael	1981 Ayyo-Team Essen	27.10.2024	Frankfurt
3:51:37	Van Weegen, Björn	1982 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024	Hamburg
3:54:27	Maus, Benjamin	1982 TuS Jahn Hilfarth 1920	08.09.2024	Münster
3:58:02	Arnold, Klaus-Benjamin	1983 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	06.10.2024	Köln
3:58:18	Kels, Martin	1980 Tusem Essen-Margarethenhöhe	08.09.2024	Münster
400 m Hürden 0,914 m				
62,77	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	14.06.2024	Erding
64,83	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	26.05.2024	Solingen
4x100 m Staffel				
49,27	StG Nutrixxion Masters M		22.09.2024	Lage
	Böhm (1979), Ewert (1969), Kolk (1977), Janas (1980)			
53,96	StG Nutrixxion Masters M		22.09.2024	Lage
	Fuhrmann (1974), Serner (1975), Cipa (1975), Heints (1980)			
3x1.000 m Staffel				
9:55,52	LC Adler Bottrop		28.04.2024	Bottrop
	Plöger (1968), Filipiak (1981), Schwager (1983)			
5.000 m Bahngehen				
25:36,63	Holtermann, Matthias	1981 LG Aachen	06.07.2024	Best (NED)
5 km Straßengehen				
24:59	Holtermann, Matthias	1981 LG Aachen	01.12.2024	Rotterdam (NED)
10.000 m Bahngehen				
53:16,88	Holtermann, Matthias	1981 LG Aachen	30.06.2024	Charleroi (BEL)
10 km Straßengehen				
54:02	Holtermann, Matthias	1981 LG Aachen	06.10.2024	Tilburg (NED)
20 km Straßengehen				
1:49:27	Holtermann, Matthias	1981 LG Aachen	06.10.2024	Tilburg (NED)
Hochsprung				
1,74	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	26.05.2024	Euskirchen
Stabhochsprung				
3,63	Ritte, Timo	1981 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	20.05.2024	Aachen
2,00	Mai, Andreas	1981 Sport Club Janus	19.07.2024	Wien (AUT)
Weitsprung				
5,86	-0,5 Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	25.05.2024	Euskirchen
5,52	-0,2 Heinzler, Felix	1984 LG Stadtwerke Hilden	01.06.2024	Mönchengladbach
5,49	+0,5 Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	26.05.2024	Solingen
5,12	+0,7 Janas, Paul Jan	1980 Dürener TV 1847	22.09.2024	Lage
4,23	0,0 Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)

Kugelstoß 7,26 kg

12,22	Brackmann, Sebastian	1981 DJK SG Tackenberg	18.05.2024 Gladbeck
10,74	Gegenbauer, Christoph	1983 LT DSHS Köln	06.04.2024 Meppen
9,83	Janas, Paul Jan	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)
9,38	Meier, Dennis Maximilian	1984 Eintracht Duisburg	01.06.2024 Mönchengladbach
9,04	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	25.05.2024 Euskirchen
8,26	Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)
7,52	Mai, Andreas	1981 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

Diskuswurf 2 kg

36,77	Gegenbauer, Christoph	1983 LT DSHS Köln	08.09.2024 Leichlingen
34,38	Meier, Dennis Maximilian	1984 Eintracht Duisburg	17.08.2024 Witten
28,81	Brackmann, Sebastian	1981 DJK SG Tackenberg	27.10.2024 Dinslaken
18,51	Mai, Andreas	1981 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Hammerwurf 7,26 kg

47,83	Garbert, Michael	1983 LAZ Rhede	13.07.2024 Rhede
-------	------------------	----------------	------------------

Speerwurf 800 g

44,86	Keutgen, Karsten	1982 TV Germania Obermaubach	26.05.2024 Euskirchen
34,08	Meier, Dennis Maximilian	1984 Eintracht Duisburg	01.06.2024 Mönchengladbach
26,01	Janas, Paul Jan	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)
20,17	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	05.10.2024 Essen (BEL)
19,70	Knödler, Marco	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)
16,44	Mai, Andreas	1981 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Senioren M45

100 m

10,93	+0,7	Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	14.07.2024 Rhede
12,15	-0,2	Santana, Fabio	1977 LG Aachen	21.06.2024 Aachen
12,58	+0,3	Bilaney, Daniel	1978 ASC Düsseldorf	30.06.2024 Halver
12,88	+1,1	Khalifa, Ahmed	1977 Essener Leichtathletik-Verein	28.04.2024 Viersen-Süchteln
12,95	+1,5	Böhm, Henning	1979 TV Herkenrath	02.06.2024 Troisdorf
13,23	+0,1	Kleiner, Christian	1975 ASV Köln e. V.	25.08.2024 Köln
14,09	-0,2	Hof, Stefan	1976 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)
14,13	-1,0	Glössner, Alex	1979 TV Rheinbach	13.08.2024 Göteborg (SWE)
14,40	+1,1	Siemer, Gerko	1978 TV Bedburg 1927	19.06.2024 Grefrath-Oedt

200 m

22,26	-0,4	Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	19.08.2024 Göteborg (SWE)
24,49	-1,2	Santana, Fabio	1977 LG Aachen	11.05.2024 Aachen
25,40	+0,3	Bilaney, Daniel	1978 ASC Düsseldorf	16.06.2024 Erding
26,86	+1,8	Khalifa, Ahmed	1977 Essener Leichtathletik-Verein	28.04.2024 Viersen-Süchteln
28,23	+0,1	Kiekhöfel, Andreas	1977 TuS Oedt	15.05.2024 Grefrath-Oedt

400 m

56,64		Bilaney, Daniel	1978 ASC Düsseldorf	30.06.2024 Halver
60,71		Kiekhöfel, Andreas	1977 TuS Oedt	16.08.2024 Düsseldorf
63,95		Vatter, Jens	1976 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

800 m

2:19,33		Rajter, Adam	1978 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
2:26,43		Kiekhöfel, Andreas	1977 TuS Oedt	01.06.2024 Mönchengladbach
2:31,51		Elsner, Alexander	1979 SC Myhl LA	25.05.2024 Euskirchen
2:41,57		Schmitz, Christoph	1976 LG Aachen	30.05.2024 Essen
2:46,82		Klose, Marko	1975 OSC Waldniel	15.05.2024 Grefrath-Oedt

1.500 m

4:56,20		Rajter, Adam	1978 LAZ Mönchengladbach	19.06.2024 Grefrath-Oedt
5:12,74		Elsner, Alexander	1979 SC Myhl LA	26.05.2024 Euskirchen
5:16,49		Montforts, Bernd	1977 SC Myhl LA	26.05.2024 Euskirchen
5:21,08		Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	26.05.2024 Euskirchen
5:21,91		Schmitz, Christoph	1976 LG Aachen	01.06.2024 Mönchengladbach
7:02,41		Hof, Stefan	1976 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)

3.000 m

10:10,90		Thönnessen, Florian	1977 Sportgemeinschaft Monheim	05.09.2024 Bergisch Gladbach
10:15,29		Kruck, Karsten	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	15.05.2024 Grefrath-Oedt
10:48,99		Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	15.05.2024 Grefrath-Oedt
11:03,99		Elsner, Alexander	1979 SC Myhl LA	22.06.2024 Wassenberg
11:30,45		Burkhard, Jens	1976 LV Marathon Kleve	15.05.2024 Grefrath-Oedt
11:54,83		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	25.08.2024 Wesel

5.000 m

16:58,66		Löhr, Alexander	1975 TV Eiche Bad Honnef	20.04.2024 Siegburg
17:14,28		Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	16.08.2024 Düsseldorf
17:21,05		Thönnessen, Florian	1977 Sportgemeinschaft Monheim	16.08.2024 Düsseldorf
17:44,68		Kruck, Karsten	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	17.04.2024 Grefrath-Oedt
17:47,60		Aktas, Kadir	1979 Ayyo-Team Essen	16.08.2024 Düsseldorf
17:49,07		Hilferink, Ewout	1979 LG Wuppertal	12.09.2024 Bergisch Gladbach
18:43,40		Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	08.09.2024 Neuss
20:44,86		Burkhard, Jens	1976 LV Marathon Kleve	17.04.2024 Grefrath-Oedt

5 km Straße

15:19	Miereczko, Maciek	1979 LG Donatus Erftstadt	03.03.2024	Leverkusen
16:54	Löhr, Alexander	1975 TV Eiche Bad Honnef	08.09.2024	Siegburg
17:20	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
17:22	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	03.03.2024	Leverkusen
17:30	Döhler, Martin	1979 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
18:04	Jansen, Bjoern	1979 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
18:06	Breunung, Dirk	1976 LAZ Rhein-Sieg	08.09.2024	Siegburg
18:11	Gronewold, Lars	1977 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
18:11	Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
18:22	van Dongen, Heinz	1977 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	08.05.2024	Sonsbeck
18:37	Büssing, Marcel	1979 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
18:38	Weiser, Daniel	1976 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
18:42	Thönnessen, Florian	1977 Sportgemeinschaft Monheim	03.03.2024	Leverkusen
18:47	Ostrominski, Markus	1977 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
18:59	Böttcher, Zaido	1976 LAZ Rhein-Sieg	08.09.2024	Siegburg
19:06	Hollain, Rolf	1975 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
19:07	Fryns, Henry	1976 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
19:26	Rajter, Adam	1978 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024	Leverkusen
19:40	Elsner, Alexander	1979 SC Myhl LA	26.10.2024	Herzogenrath
19:47	Herzog, Roger	1976 ADLER-Langlauf Bottrop	25.08.2024	Gladbeck
19:57	Dogan, Murat	1975 Ayyo-Team Essen	25.08.2024	Dortmund Hörde
20:01	Hartmann, Michael	1979 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
20:11	Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	03.03.2024	Leverkusen
20:26	Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	30.03.2024	Neuss
21:01	Räker- von Eicken, Kai	1975 Lauf-Club Duisburg	15.12.2024	Hamm
21:02	Schmitz, Christoph	1976 LG Aachen	10.02.2024	Mönchengladbach
21:11	Aritonovic, Jovica	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
21:45	Märkel, Christian	1975 Solinger LC	30.05.2024	Solingen
24:01	Köhler, Michael	1978 LG Gummersbach	25.05.2024	Attendorf
24:26	Preuß, Sascha	1975 Mönchengladbacher LG	08.09.2024	Siegburg

10 km Straße

31:17	Miereczko, Maciek	1979 LG Donatus Erftstadt	03.03.2024	Leverkusen
34:50	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	03.03.2024	Leverkusen
34:50	Spanier, René	1977 LAZ Rhein-Sieg	08.09.2024	Siegburg
34:51	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	03.03.2024	Leverkusen
35:03	Löhr, Alexander	1975 TV Eiche Bad Honnef	29.09.2024	Eschweiler
35:25	Döhler, Martin	1979 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
36:01	Jansen, Bjoern	1979 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
36:19	Harrou, Issa	1979 Ayyo-Team Essen	23.11.2024	Essen
36:45	Gronewold, Lars	1977 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
36:45	Weiser, Daniel	1976 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
36:47	Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
37:23	Büssing, Marcel	1979 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
37:36	Thönnessen, Florian	1977 Sportgemeinschaft Monheim	03.03.2024	Leverkusen
37:54	Aktas, Kadir	1979 Ayyo-Team Essen	05.07.2024	Hünxe-Drevenack
38:20	Hollain, Rolf	1975 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
38:24	Ostrominski, Markus	1977 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
38:47	Fryns, Henry	1976 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
39:10	Himmel, Marius	1978 LAZ Rhein-Sieg	28.01.2024	Hamm
39:13	Elsner, Alexander	1979 SC Myhl LA	29.09.2024	Eschweiler
39:20	Böttcher, Zaido	1976 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
41:38	Dogan, Murat	1975 Ayyo-Team Essen	18.02.2024	Herten
43:08	Montforts, Bernd	1977 SC Myhl LA	15.09.2024	Hückelhoven
43:18	Beckmann, Robert	1978 DJK Elmar Kohlscheid	29.09.2024	Eschweiler
43:23	Aritonovic, Jovica	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024	Leverkusen
43:40	Schmitz, Christoph	1976 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
55:46	Canu, Andreas	1979 LG Aachen	29.09.2024	Eschweiler
56:30	Kux, Stefan	1976 Ski-Klub Düsseldorf	31.12.2024	Neuss

Halbmarathon

1:09:40	Miereczko, Maciek	1979 LG Donatus Erftstadt	15.09.2024 Hamburg
1:14:32	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	23.11.2024 Essen
1:16:15	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	15.09.2024 Hamburg
1:19:27	Jansen, Bjoern	1979 SF 97/30 Lowick	23.03.2024 Duisburg
1:20:49	Büssing, Marcel	1979 SF 97/30 Lowick	23.03.2024 Duisburg
1:21:26	Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	07.04.2024 Berlin
1:21:28	Döhler, Martin	1979 Milers Colonia 2020	15.09.2024 Hamburg
1:22:38	Strümpel, Jörn	1977 VT Kempen 1859	23.03.2024 Duisburg
1:22:44	Kruck, Karsten	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	06.10.2024 Köln
1:22:47	Aktas, Kadir	1979 Ayyo-Team Essen	25.08.2024 Gladbeck
1:22:47	Ehm, Moritz	1979 TV Refrath	26.10.2024 Herzogenrath
1:22:56	Hollain, Rolf	1975 LAZ Rhein-Sieg	15.09.2024 Hamburg
1:27:11	Himmel, Marius	1978 LAZ Rhein-Sieg	25.02.2024 Hamm
1:27:30	Böttcher, Zaido	1976 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024 Bonn
1:28:20	Jörgens, Frank	1978 ADLER-Langlauf Bottrop	25.08.2024 Gladbeck
1:29:09	Ostrominski, Markus	1977 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024 Bonn
1:29:13	Hemmersbach, Stephan	1978 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024 Bonn
1:29:53	Buttgereit, David	1976 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024 Herzogenrath
1:29:54	Herzog, Roger	1976 ADLER-Langlauf Bottrop	23.11.2024 Essen
1:30:41	Wiemer, Nils	1978 LT Ennert Bonn	14.04.2024 Bonn
1:31:58	Wahl, Guido	1978 Brühler TV 1879	14.04.2024 Bonn
1:34:45	Zabel, Christian	1975 LG Wuppertal	02.06.2024 Salzkotten
1:36:15	Matzutt, Michael	1977 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024 Herzogenrath
1:36:58	Weiss, Stefan	1975 Ayyo-Team Essen	27.10.2024 Valencia (ESP)
1:38:05	Dogan, Murat	1975 Ayyo-Team Essen	07.04.2024 Berlin
1:39:03	Aritonovic, Jovica	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	07.04.2024 Berlin
1:44:16	Schmittner, Andre	1976 Wiehltalet Leichtathletik-Club	17.03.2024 Bergisch Gladbach-Bensb
1:47:41	Nolte, Benedikt	1978 LAZ Rhein-Sieg	16.06.2024 Leverkusen
1:52:25	Eicks, Michael	1977 LG Gummersbach	16.06.2024 Leverkusen
1:58:21	Klossek, Martin	1979 Lauffreunde HADI Wesel	17.03.2024 Bergisch Gladbach-Bensb
1:59:41	Osmialowski, Michael	1976 Marathon-Club Eschweiler	14.04.2024 Bonn
2:02:27	Krein, Michael	1975 Turnverein Königswinter	14.04.2024 Bonn

Marathon

2:25:25	Miereczko, Maciek	1979 LG Donatus Erftstadt	29.09.2024 Berlin
2:37:48	Spanier, René	1977 LAZ Rhein-Sieg	06.10.2024 Köln
2:39:30	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	13.10.2024 Essen
2:43:11	Meinke, Markus	1976 Milers Colonia 2020	14.04.2024 Hannover
2:43:11	El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	29.09.2024 Berlin
2:50:51	Ehm, Moritz	1979 TV Refrath	06.10.2024 Köln
2:53:32	Osterhaus-Pasche, Thorsten	1977 ASV Köln e. V.	29.09.2024 Berlin
2:59:15	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	29.09.2024 Berlin
2:59:26	Blauth, Christian	1976 Milers Colonia 2020	13.10.2024 Eindhoven (NED)
3:02:50	Schepers, Thorsten	1978 SC Rot-Weiß Oberhausen	20.10.2024 Amsterdam (NED)
3:04:59	Böttcher, Zaido	1976 LAZ Rhein-Sieg	29.09.2024 Berlin
3:12:06	Engbers, Michael	1979 SF 97/30 Lowick	29.09.2024 Berlin
3:13:17	Kölker, Manuel	1979 Seidenraupen Krefeld	13.10.2024 Chicago IL (USA)
3:15:25	Ostrominski, Markus	1977 LAZ Rhein-Sieg	29.09.2024 Berlin
3:17:49	Herzog, Roger	1976 ADLER-Langlauf Bottrop	28.04.2024 Hamburg
3:21:22	Peters, Jörg	1978 TSV Bayer o4 Leverkusen	27.10.2024 Frankfurt
3:34:02	Weiss, Stefan	1975 Ayyo-Team Essen	29.09.2024 Berlin
3:45:32	Mohr, Norbert	1976 Marathon-Club Eschweiler	29.09.2024 Berlin
3:50:42	Richers, Simon	1976 TV Refrath	28.04.2024 Hamburg
3:56:41	Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	29.09.2024 Berlin
3:56:54	Zabel, Christian	1975 LG Wuppertal	14.04.2024 Bonn
3:58:06	Ugurlu, Irfan	1975 Ayyo-Team Essen	29.09.2024 Berlin
4:09:20	Klossek, Martin	1979 Lauffreunde HADI Wesel	29.09.2024 Berlin
4:11:29	Steenbreker, Michael	1978 LV Marathon Kleve	29.09.2024 Berlin
4:53:02	Kux, Stefan	1976 Ski-Klub Düsseldorf	29.09.2024 Berlin

400 m Hürden 0,914 m

65,86	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	14.06.2024 Erding
-------	---------------	-----------------	-------------------

Hochsprung

1,72	Kolk, René	1977 LT DSHS Köln	02.06.2024 Troisdorf
1,72	Serner, Jan	1975 Dürener TV 1847	15.06.2024 Erding
1,60	Cipa, Dirk	1975 LT DSHS Köln	22.09.2024 Lage
1,57	Vatter, Jens	1976 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)

Stabhochsprung

4,31	Ritte, Dr. Thomas	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	23.06.2024 Leichlingen
1,90	Vatter, Jens	1976 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Weitsprung

5,86	+1,7	Ritte, Dr. Thomas	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.05.2024 Dormagen
5,16	+0,7	Cipa, Dirk	1975 LT DSHS Köln	02.06.2024 Troisdorf
4,99	+0,3	Kolk, René	1977 LT DSHS Köln	02.06.2024 Troisdorf
4,96	-0,6	Serner, Jan	1975 Dürener TV 1847	22.09.2024 Lage
4,21	0,0	Hof, Stefan	1976 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)

Dreisprung

11,38	0,0	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	15.06.2024 Erding
-------	-----	---------------	-----------------	-------------------

Kugelstoß 7,26 kg

9,13	Vatter, Jens	1976 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
8,28	Fuchs, Sebastian	1979 TuS Kreuzweingarten-Rheder	25.05.2024 Euskirchen
8,14	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	14.04.2024 Wesel
7,33	Hof, Stefan	1976 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)

Diskuswurf 2 kg

30,59	Cipa, Dirk	1975 LT DSHS Köln	22.09.2024 Lage
25,75	Fuchs, Sebastian	1979 TuS Kreuzweingarten-Rheder	25.05.2024 Euskirchen
25,49	Graumünz, Christian	1979 TuS 08 Lintorf	18.02.2024 Düsseldorf
24,30	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	14.04.2024 Wesel
24,24	Vatter, Jens	1976 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Speerwurf 800 g

48,05	Simon, Björn	1979 SC Myhl LA	15.06.2024 Erding
41,65	Graumünz, Christian	1979 TuS 08 Lintorf	18.02.2024 Düsseldorf
38,79	Märkel, Christian	1975 Solinger LC	26.05.2024 Solingen
32,81	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	14.04.2024 Wesel
20,57	Hof, Stefan	1976 Dürener TV 1847	05.10.2024 Essen (BEL)

Seniorinnen W40

100 m

12,43	+1,8	Kuckelkorn, Tanja	1981 ASC Düsseldorf	01.05.2024	Moers
13,09	-0,9	Martini, Andrea	1980 Moerser TV	07.09.2024	Euskirchen
13,14	+1,7	Friedrich, Annamaria	1980 Moerser TV	11.05.2024	Rhede
13,98	-0,9	Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV 1847	26.05.2024	Euskirchen
14,11	-2,4	Meng, Alexandra	1984 TLV Germania Überruhr	12.05.2024	Dormagen
14,12	-0,8	Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	30.05.2024	Kreuztal
14,34	+0,4	Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen
14,87	-1,0	Drexler, Anne	1982 SFD 75 Düsseldorf	04.06.2024	Düsseldorf
15,80	-0,1	Nikitina, Anna	1984 DJK Rasensport Aachen-Brand	01.06.2024	Mönchengladbach

200 m

26,09	+0,5	Kuckelkorn, Tanja	1981 ASC Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
27,94	+0,8	Martini, Andrea	1980 Moerser TV	09.05.2024	Köln
28,54	+1,1	Friedrich, Annamaria	1980 Moerser TV	11.05.2024	Rhede
29,05	+0,8	Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	09.05.2024	Köln
31,42	-0,4	Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	28.04.2024	Viersen-Süchteln

400 m

65,95		Jansen, Esther	1984 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	16.08.2024	Düsseldorf
66,45		Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	01.06.2024	Mönchengladbach
67,68		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	23.06.2024	Viersen-Süchteln
70,22		Valdix, Claudia	1981 LG Stolberg	04.09.2024	Herzogenrath
78,45		Hellmann, Nadine	1981 LG Stolberg	04.09.2024	Herzogenrath

800 m

2:29,99		Jansen, Esther	1984 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:37,01		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	20.05.2024	Mönchengladbach
2:44,55		Dobnik, Frauke	1984 DJK SG Tackenberg	21.04.2024	Neuss
2:47,89		Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	22.09.2024	Lage
2:50,78		Hellmann, Nadine	1981 LG Stolberg	01.06.2024	Mönchengladbach
2:58,97		Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)

1.500 m

5:14,62		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024	Mönchengladbach
5:18,32		Valdix, Claudia	1981 LG Stolberg	12.05.2024	Aachen
5:19,05		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	14.06.2024	Erding

3.000 m

11:17,00		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	08.06.2024	Dortmund-Hacheney
11:38,72		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	15.05.2024	Greifath-Oedt

5.000 m

18:11,42		Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	04.05.2024	Wassenberg
19:41,86		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	04.05.2024	Wassenberg
20:37,42		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	17.04.2024	Greifath-Oedt
23:04,47		Verheyen, Barbara	1983 LG Alpen	22.05.2024	Essen

10.000 m

40:18,49		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	20.04.2024	Siegburg
----------	--	---------------	--------------------------	------------	----------

5 km Straße

17:53		Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
18:09		Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	03.03.2024	Leverkusen
18:32		Gaus, Nadja	1983 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
19:18		Hubbert, Carina	1983 TuS Xanten	08.05.2024	Sonsbeck
20:02		Günther, Marlen	1983 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
20:25		Windhausen, Nina	1981 OSC Waldniel	10.02.2024	Mönchengladbach
20:25		Valdix, Claudia	1981 LG Stolberg	26.10.2024	Herzogenrath
23:52		Schaeffer, Daniela	1983 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
23:53		Bock, Melanie	1983 LG Stolberg	03.03.2024	Leverkusen
23:53		Nelles, Christiane	1980 LG Stolberg	03.03.2024	Leverkusen
24:00		Kappenhagen, Maike	1980 TuS Oedt	03.03.2024	Leverkusen
25:07		Bauer, Sonja	1984 DJK Wassenberg	26.10.2024	Herzogenrath
25:23		Lauderbach, Eva	1981 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
28:22		Vielhaber, Felicitas	1982 Tusem Essen-Margarethenhöhe	12.05.2024	Bochum

10 km Straße

36:29	Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln e. V.	03.03.2024 Leverkusen
37:04	Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	03.03.2024 Leverkusen
37:12	Hubbert, Carina	1983 TuS Xanten	13.09.2024 Xanten
40:13	Günther, Marlen	1983 LAZ Rhein-Sieg	18.02.2024 Köln-Porz
40:15	Winkemann, Irene	1984 LG Aachen	10.02.2024 Mönchengladbach
43:31	Pickers, Tina	1982 TSF Bracht	31.12.2024 Neuss
48:00	Schaeffer, Daniela	1983 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
48:14	Nelles, Christiane	1980 LG Stolberg	03.03.2024 Leverkusen
48:29	Bock, Melanie	1983 LG Stolberg	03.03.2024 Leverkusen
49:07	Kappenhagen, Maike	1980 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
51:11	Lauderbach, Eva	1981 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
1:01:53	Jung, Antje	1981 IAC Düren	26.10.2024 Herzogenrath

10 km Straße Mannschaft

2:26:02	LG Stolberg	03.03.2024 Leverkusen
	Nelles (1980) 48:14, Bock (1983) 48:29, Kuckelkorn (1979) 49:19	
2:55:17	IAC Düren	26.10.2024 Herzogenrath
	Kozyrska (1972) 55:24, Dubiel (1973) 58:00, Jung (1981) 1:01:53	

Halbmarathon

1:19:38	Hubbert, Carina	1983 TuS Xanten	23.11.2024 Essen
1:26:17	Winkemann, Irene	1984 LG Aachen	14.04.2024 Bonn
1:26:55	Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	15.09.2024 Hamburg
1:27:12	Eißmann, Mareike	1983 LT Starlight Team Essen 1991	01.09.2024 Bochum-Mitte
1:27:30	Günther, Marlen	1983 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024 Bonn
1:44:03	Hahnen, Aiyanna	1981 Lauf-Club Duisburg	20.10.2024 Amsterdam (NED)
1:45:01	Kirschbaum, Marie	1984 Milers Colonia 2020	14.04.2024 Bonn
2:10:50	Jörissen-Humml, Klarissa	1980 VfR Unterbruch LG Hauptsache	15.09.2024 Hückelhoven
2:11:39	Elsner, Claudia	1980 Turnverein Huchem-Stammeln	14.04.2024 Hannover

Marathon

2:40:12	Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln e. V.	29.09.2024 Berlin
2:52:14	Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	07.01.2024 Wesel
3:01:56	Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	29.09.2024 Berlin
3:02:24	Marquardt, Dr. Doris	1983 LAV Bad Godesberg	27.10.2024 Frankfurt
3:02:41	Winkemann, Irene	1984 LG Aachen	27.10.2024 Frankfurt
3:17:24	Günther, Marlen	1983 LAZ Rhein-Sieg	27.10.2024 Frankfurt
3:43:30	Schaeffer, Daniela	1983 TV Refrath	28.04.2024 Hamburg
3:52:31	Mohr, Christiana	1982 Marathon-Club Eschweiler	29.09.2024 Berlin
3:56:17	Born, Dorothea	1983 Mönchengladbacher LG	28.04.2024 Hamburg
3:57:36	van Stephaudt, Kornelia	1984 LG Alpen	28.04.2024 Hamburg
3:58:04	Hahnen, Aiyanna	1981 Lauf-Club Duisburg	14.04.2024 Hannover
4:00:27	Kirschbaum, Marie	1984 Milers Colonia 2020	29.09.2024 Berlin
4:37:36	Jörissen-Humml, Klarissa	1980 VfR Unterbruch LG Hauptsache	06.10.2024 Köln
5:20:40	van Doornick, Andrea	1980 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024 Hamburg

400 m Hürden 0,762 m

73,79	Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	01.05.2024 Moers
-------	--------------	-----------------	------------------

4x100 m Staffel

54,50	StG Bedburg-Dinslaken-Goch	30.05.2024 Kreuztal
	Sievers (1977), Flören (1979), Lamburi (1976), Siemer (1983)	
54,79	Moerser TV	15.06.2024 Erding
	Wygoda (1975), Friedrich (1980), Martini (1980), Hör (1984)	
62,57	StG Bedburg-Dinslaken-Goch	22.09.2024 Lage
	Zolper (1976), Hergarten (1960), Jerosch (1961), Steindor (1984)	

4x400 m Staffel

5:05,01	LG Stolberg	14.09.2024 Sindelfingen
	Hellmann (1981), Kuckelkorn (1979), Nelles (1980), Valdix (1981)	

3x800 m Staffel

8:37,00	LG Stolberg	14.09.2024 Sindelfingen
	Nelles (1980), Kuckelkorn (1979), Valdix (1981)	

Hochsprung

1,46	Blumberg, Andrea	1981 LT DSHS Köln	09.05.2024 Köln
1,45	Montag, Christina	1980 LT DSHS Köln	22.09.2024 Lage

Stabhochsprung

3,30	Ritte, Christina	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.06.2024 Erding
------	------------------	-----------------------------------	-------------------

Weitsprung

5,46	+1,9	Kuckelkorn, Tanja	1981 ASC Düsseldorf	12.05.2024	Dormagen
5,26	+1,2	Gründer, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	08.09.2024	Leichlingen
4,93	+0,8	Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV 1847	26.05.2024	Euskirchen
4,47	-0,9	Blumberg, Andrea	1981 LT DSHS Köln	22.09.2024	Lage
4,24	-0,1	Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	22.05.2024	Essen
4,07	+0,1	Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen

Kugelstoß 4 kg

11,06		Gewinner, Katrin	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	26.05.2024	Solingen
10,30		Blumberg, Andrea	1981 LT DSHS Köln	02.06.2024	Troisdorf
10,05		Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	22.09.2024	Lage
10,05		Montag, Christina	1980 LT DSHS Köln	22.09.2024	Lage
9,86		Gründer, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	08.09.2024	Leichlingen
9,26		Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	22.09.2024	Lage
8,92		Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)
8,26		Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	17.08.2024	Moers
8,05		Martini, Andrea	1980 Moerser TV	17.08.2024	Moers
7,31		Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	22.05.2024	Essen
6,48		Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen

Diskuswurf 1 kg

37,29		Mende, Julia	1982 Troisdorfer LG	22.09.2024	Lage
33,64		Gewinner, Katrin	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	08.09.2024	Leichlingen
29,49		Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	27.10.2024	Dinslaken
28,12		Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024	Nieukerk
27,57		Montag, Christina	1980 LT DSHS Köln	22.09.2024	Lage

Speerwurf 600 g

31,18		Gründer, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	08.09.2024	Leichlingen
26,91		Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024	Nieukerk
25,10		Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024	Nieukerk
24,22		Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV 1847	05.10.2024	Essen (BEL)

3-Kampf

1.475		Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	22.05.2024	Essen
		14,26 (+0,5) - 4,24 (-0,1) - 7,31			
1.354		Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	14.09.2024	Oberhausen
		14,34 (+0,4) - 4,07 (+0,1) - 6,48			

Seniorinnen W45

100 m

13,53	-0,8	Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	30.05.2024 Kreuztal
14,09	-0,8	Sievers, Stefanie	1977 TV Bedburg 1927	30.05.2024 Kreuztal
14,59	+1,2	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	21.04.2024 Neuss
15,03	-0,1	Abbing, Ingrid	1976 TuS Köln rrh.	01.06.2024 Mönchengladbach
15,12	-0,9	Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	26.05.2024 Euskirchen
15,79	-1,4	Lamburi, Miriam	1976 TV Bedburg 1927	22.09.2024 Lage
15,90	+0,2	Kiekhöfel, Daniela	1979 TuS Oedt	28.04.2024 Viersen-Süchteln
16,50	-0,9	Franke, Claudia	1975 Lauf-Club Euskirchen	26.05.2024 Euskirchen

200 m

27,54	+0,5	Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	01.06.2024 Mönchengladbach
29,95	+1,5	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	25.05.2024 Düsseldorf
32,19	+0,5	Kiekhöfel, Daniela	1979 TuS Oedt	01.06.2024 Mönchengladbach
35,93	+0,6	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	21.06.2024 Aachen

400 m

62,25		Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	15.06.2024 Erding
82,33		Kuckelkorn, Katrin	1979 LG Stolberg	04.09.2024 Herzogenrath

800 m

2:29,69		Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	30.05.2024 Kreuztal
2:36,53		Görz, Martina	1977 TV Kalkum-Wittlaer	01.06.2024 Mönchengladbach
2:58,35		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	25.05.2024 Euskirchen
3:11,42		Rüth, Sandra	1978 Dürener TV 1847	22.09.2024 Lage

1.500 m

5:56,27		Kanditt, Katja	1977 Mönchengladbacher LG	01.06.2024 Mönchengladbach
6:01,92		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	01.06.2024 Mönchengladbach
6:13,34		Kuckelkorn, Katrin	1979 LG Stolberg	12.05.2024 Aachen

3.000 m

13:02,77		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	27.04.2024 Aachen
13:21,07		Kuckelkorn, Katrin	1979 LG Stolberg	22.06.2024 Wassenberg
14:36,77		Horoba, Nicole	1979 Weseler TV	25.08.2024 Wesel

5.000 m

22:18,77		Kanditt, Katja	1977 Mönchengladbacher LG	12.04.2024 Korschenbroich
23:13,00		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	17.04.2024 Grefrath-Oedt
24:40,48		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	22.05.2024 Essen

10.000 m

51:33,31		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	09.06.2024 Lanaken (BEL)
----------	--	---------------------	---------------------------	--------------------------

5 km Straße

17:53		Hahn, Susanne	1978 LAV 23 Meckenheim	10.02.2024 Mönchengladbach
18:48		Schneider, Silke	1976 LAZ Rhein-Sieg	10.02.2024 Mönchengladbach
19:49		Floß, Doreen	1979 Turngemeinde Neuss von 1848	03.03.2024 Leverkusen
21:34		Sikora, Beate	1976 Ausdauer-Sportverein Duisburg	04.02.2024 Köln-Porz
21:52		van Raak, Simone	1978 TV Refrath	01.09.2024 Bergisch Gladbach
23:20		Simon, Birgit	1975 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
23:39		Koeck, Nadine	1976 TuS Oedt	10.02.2024 Mönchengladbach
23:46		Kuckelkorn, Katrin	1979 LG Stolberg	26.10.2024 Herzogenrath
23:52		Klein, Christina	1977 LT Stoppenberg	18.02.2024 Herten
24:22		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	12.10.2024 Coesfeld
25:39		Fuchshuber, Kinga	1979 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
25:56		Oppermann, Andrea	1976 LC Wuppertal	03.03.2024 Leverkusen
33:49		Osmialowski, Viviane	1976 Marathon-Club Eschweiler	26.10.2024 Herzogenrath

10 km Straße

36:22		Hahn, Susanne	1978 LAV 23 Meckenheim	03.03.2024 Leverkusen
39:10		Schneider, Silke	1976 LAZ Rhein-Sieg	25.08.2024 Dortmund Hörde
39:40		Floß, Doreen	1979 Turngemeinde Neuss von 1848	23.03.2024 Duisburg
41:34		Stautemas, Sarah	1978 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
47:30		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	20.01.2024 Haltern am See
47:55		Simon, Birgit	1975 LAZ Mönchengladbach	03.03.2024 Leverkusen
49:19		Kuckelkorn, Katrin	1979 LG Stolberg	03.03.2024 Leverkusen
49:33		Forst, Claudia	1976 Polizei-TuS Linnich	10.02.2024 Mönchengladbach
52:18		Oppermann, Andrea	1976 LC Wuppertal	03.03.2024 Leverkusen
53:37		Hein, Andrea	1976 LLG 80 Nordpark Köln	03.03.2024 Leverkusen
57:03		Fuchshuber, Kinga	1979 TV Refrath	16.06.2024 Leverkusen
1:00:50		Grass, Jutta	1979 SC Borussia 09 Inden	22.06.2024 Hennef (Sieg)

Halbmarathon

1:27:43	Schneider, Claudia	1978 LT DSHS Köln	14.04.2024 Bonn
1:30:55	Sikora, Beate	1976 Ausdauer-Sportverein Duisburg	06.10.2024 Köln
1:32:43	Schaaff, Kristina	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.12.2024 Málaga (ESP)
1:36:50	Stautemas, Sarah	1978 Milers Colonia 2020	07.04.2024 Berlin
1:45:34	Deul, Vera	1978 Ayyo-Team Essen	25.08.2024 Gladbeck
1:45:55	Simon, Birgit	1975 LAZ Mönchengladbach	15.09.2024 Hamburg
1:48:05	Kunde, Sabrina	1977 LG Gummersbach	16.06.2024 Leverkusen
1:49:33	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	17.03.2024 Bergisch Gladbach
1:55:51	Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	14.04.2024 Hannover
1:58:58	Bohländer, Petra	1979 LG Alpen	13.10.2024 Eindhoven (NED)
1:59:41	Peters, Nicole	1977 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.04.2024 Berlin
1:59:42	Müller, Claudia	1975 Polizei-TuS Linnich	14.04.2024 Hannover
2:02:12	Baum, Stephanie	1975 TuS 06 Waldbröl	14.04.2024 Bonn
2:15:41	Vogel, Melanie	1975 TSV Viktoria Mülheim	14.04.2024 Hannover
2:17:17	Grass, Jutta	1979 SC Borussia 09 Inden	17.03.2024 Lisboa (POR)

Marathon

3:32:58	Schaaff, Kristina	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.09.2024 Hückelhoven
3:42:47	Faus, Beate	1977 DJK Löwe Hambach	27.10.2024 Frankfurt
3:48:42	Koppers, Tanja	1979 TuS Oedt	29.09.2024 Berlin
3:54:47	Peters, Nicole	1977 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.10.2024 Chicago IL (USA)
3:58:05	Deul, Vera	1978 Ayyo-Team Essen	29.09.2024 Berlin
4:02:53	Simon, Birgit	1975 LAZ Mönchengladbach	27.10.2024 Frankfurt
4:08:52	Volkmann, Anke	1976 LG Alpen	28.04.2024 Hamburg
4:14:25	Warren, Sarah	1978 Wiehltales Leichtathletik-Club	29.09.2024 Berlin
4:29:10	Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	27.10.2024 Frankfurt
4:30:04	Braun, Rebekka	1975 TV Eifeler Turnkraft Konzen	14.04.2024 Hannover
4:46:28	Junkers, Katrin	1978 Ausdauer-Sportverein Duisburg	28.04.2024 Hamburg
5:30:28	Harnischmacher, Wibke	1976 Turnclub Kray	27.10.2024 Frankfurt

Hochsprung

1,40	Sievers, Stefanie	1977 TV Bedburg 1927	26.05.2024 Düsseldorf
1,40	Blumberg, Eva	1978 LG Wipperfurth	14.08.2024 Göteborg (SWE)
1,37	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	26.05.2024 Düsseldorf

Weitsprung

4,61	+1,9	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	17.03.2024 Neuss
4,55	+2,0	Sievers, Stefanie	1977 TV Bedburg 1927	30.05.2024 Kreuztal
4,29	0,0	Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	23.06.2024 Viersen-Süchteln
4,06	+0,9	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	17.03.2024 Neuss
3,84	+0,3	Lamburi, Miriam	1976 TV Bedburg 1927	30.05.2024 Kreuztal
3,78	+0,6	Franke, Claudia	1975 Lauf-Club Euskirchen	26.05.2024 Euskirchen

Dreisprung

8,93	+0,3	Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	15.06.2024 Erding
------	------	----------------	-----------------	-------------------

Kugelstoß 4 kg

9,86	Strufe, Kerstin	1977 TuS 08 Lintorf	06.04.2024 Nieukerk
8,88	Sievers, Stefanie	1977 TV Bedburg 1927	17.03.2024 Neuss
8,43	Meier, Kirsten	1978 Rumelner TV	06.04.2024 Nieukerk
8,15	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	22.09.2024 Lage

Diskuswurf 1 kg

30,66	Meier, Kirsten	1978 Rumelner TV	18.02.2024 Düsseldorf
23,45	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	27.10.2024 Dinslaken
22,39	Strufe, Kerstin	1977 TuS 08 Lintorf	01.06.2024 Mönchengladbach
14,46	Böcker, Maren	1977 LC Adler Bottrop	21.09.2024 Oberhausen

Speerwurf 600 g

22,59	Abbing, Ingrun	1976 TuS Köln rrh.	08.09.2024 Leichlingen
21,53	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	25.05.2024 Düsseldorf
20,34	Strufe, Kerstin	1977 TuS 08 Lintorf	01.06.2024 Mönchengladbach
15,07	Horoba, Nicole	1979 Weseler TV	12.10.2024 Nieukerk
14,03	Böcker, Maren	1977 LC Adler Bottrop	21.09.2024 Oberhausen

Senioren M50

100 m

13,11	+1,6	Holowath, Sven	1974 Moerser TV	01.06.2024	Mönchengladbach
13,17	+1,5	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	02.06.2024	Troisdorf
13,54	+1,6	Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	01.06.2024	Mönchengladbach
13,55	+1,2	Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	28.04.2024	Viersen-Süchteln
13,57	+1,6	Otto, Alexander	1972 TV Kalkum-Wittlaer	01.06.2024	Mönchengladbach
13,67	+0,1	Dolata, Thomas	1972 TV Bedburg 1927	09.05.2024	Köln
13,80	0,0	Steinbeck, Karsten	1970 ASC Düsseldorf	25.08.2024	Wesel
14,34	+1,6	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	01.06.2024	Mönchengladbach
14,53	-0,2	Reibold, Sascha	1973 IAC Düren	05.10.2024	Essen (BEL)
14,73	-0,2	Mock, Marco	1971 ASG Elsdorf	18.05.2024	Edenkoben
15,17	0,0	Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	25.08.2024	Wesel
16,34	+0,3	Kremper, Mario	1973 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)

200 m

27,01	+1,0	Holowath, Sven	1974 Moerser TV	01.06.2024	Mönchengladbach
27,64	+1,0	Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
27,93	+1,0	Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	01.06.2024	Mönchengladbach
28,08	+0,1	Steinbeck, Karsten	1970 ASC Düsseldorf	23.06.2024	Viersen-Süchteln
28,72	+1,0	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	01.06.2024	Mönchengladbach
29,02	+0,7	Palm, Alexander	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	20.05.2024	Mönchengladbach

400 m

63,99		Palm, Alexander	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	01.06.2024	Mönchengladbach
66,48		Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	28.04.2024	Viersen-Süchteln
70,33		Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	31.08.2024	Euskirchen
71,43		Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	15.05.2024	Grefrath-Oedt
77,44		Gruhn, Peter	1972 Weseler TV	14.09.2024	Ahlen

800 m

2:21,46		Palm, Alexander	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:45,69		Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	01.06.2024	Mönchengladbach

1.500 m

5:06,17		Palm, Alexander	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	12.09.2024	Bergisch Gladbach
5:33,35		Reibold, Sascha	1973 IAC Düren	05.10.2024	Essen (BEL)
6:51,29		Gruhn, Peter	1972 Weseler TV	15.09.2024	Ahlen
7:01,53		Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	01.09.2024	Euskirchen

3.000 m

13:35,37		Pribyl, Holger	1973 Rumelner TV	15.05.2024	Grefrath-Oedt
----------	--	----------------	------------------	------------	---------------

5.000 m

16:56,24		Mey, Markus	1971 Milers Colonia 2020	04.05.2024	Wassenberg
17:22,35		Yilmaz, Muharrem	1971 Ayyo-Team Essen	16.08.2024	Düsseldorf
17:28,63		Jonkmanns, Uwe	1971 LV Marathon Kleve	17.04.2024	Grefrath-Oedt
17:53,15		Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	04.05.2024	Wassenberg
18:50,33		Czogalla, Sascha	1973 LV Marathon Kleve	22.05.2024	Essen
19:42,93		zur Nieden, Henning	1972 LAZ Rhein-Sieg	20.04.2024	Siegburg
25:35,91		Delmes, Marco	1971 Mönchengladbacher LG	12.04.2024	Korschenbroich

5 km Straße

17:02	Mey, Markus	1971 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
17:07	Hansen, Jörn	1973 LG Alpen	03.03.2024 Leverkusen
17:46	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
17:47	Meyer, Irek	1971 TV Refrath	01.09.2024 Bergisch Gladbach
18:00	Scheidtweiler, Rolf	1973 Lauf-Club Euskirchen	08.09.2024 Siegburg
18:05	Withag, Ronald	1973 LAZ Rhede	04.05.2024 Bocholt
18:19	Borgmann, Achim	1971 LG Aachen	03.03.2024 Leverkusen
18:23	Schramm, Frank	1972 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
18:41	Kalmes, Oliver	1971 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
19:11	Wender, Guido	1973 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
19:11	Mennicken, Olaf	1973 TV Refrath	01.09.2024 Bergisch Gladbach
19:12	Schneider, Torsten	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
19:29	Achtendung, John	1973 LAZ Rhein-Sieg	22.06.2024 Hennef (Sieg)
19:58	Lorig, Sven	1971 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
20:06	zur Nieden, Henning	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
20:07	Wawra, Ernst	1972 LG Aachen	10.02.2024 Mönchengladbach
20:14	Schrörs-Runo, Thomas	1973 Seidenraupen Krefeld	25.08.2024 Dortmund Hörde
20:21	Kebeck, Rüdiger	1971 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
20:28	Sander, Guido	1973 LAZ Rhein-Sieg	08.09.2024 Siegburg
20:29	Odenthal, Oliver	1971 Turngemeinde Neuss von 1848	03.03.2024 Leverkusen
20:33	Rheinfelder, Frank	1970 LG Aachen	26.10.2024 Herzogenrath
20:59	Grunewald, Philipp	1974 SF 97/30 Lowick	03.03.2024 Leverkusen
21:17	Bergmann, Werner	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
21:27	Bürger, Stefan	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	10.02.2024 Mönchengladbach
22:25	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.03.2024 Leverkusen
22:41	Thierolf, Hendrik	1970 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
24:28	Sistemich, Jürgen	1970 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024 Leverkusen
24:30	Preuß, Dirk	1973 Mönchengladbacher LG	08.09.2024 Siegburg
24:54	Pohle, Stefan	1972 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen

10 km Straße

33:26	Hansen, Jörn	1973 LG Alpen	27.01.2024 Duisburg
34:12	Mey, Markus	1971 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
35:35	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
35:53	Fricke, Marc	1974 Milers Colonia 2020	31.10.2024 Bochum
36:14	Meyer, Irek	1971 TV Refrath	16.06.2024 Leverkusen
36:22	Yilmaz, Muharrem	1971 Ayyo-Team Essen	23.11.2024 Essen
36:32	Scheidtweiler, Rolf	1973 Lauf-Club Euskirchen	29.09.2024 Eschweiler
36:57	Borgmann, Achim	1971 LG Aachen	03.03.2024 Leverkusen
37:05	Schramm, Frank	1972 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
38:31	Wender, Guido	1973 TuS Oedt	20.01.2024 Haltern am See
39:05	Schneider, Torsten	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
39:54	Winnen, André	1971 Lauffreunde HADI Wesel	14.04.2024 Münster
40:36	Mennicken, Olaf	1973 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
41:11	Kebeck, Rüdiger	1971 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
41:27	zur Nieden, Henning	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
41:49	Grunewald, Philipp	1974 SF 97/30 Lowick	03.03.2024 Leverkusen
41:52	Sander, Guido	1973 LAZ Rhein-Sieg	04.05.2024 Espelkamp
42:01	Wawra, Ernst	1972 LG Aachen	03.03.2024 Leverkusen
42:26	Schultes, Manfred	1970 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024 Herzogenrath
43:26	Bergmann, Werner	1972 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024 Leverkusen
44:39	Hallmanns, Peter	1970 TuS Schmidt	21.01.2024 Köln-Porz
44:49	Bürger, Stefan	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
45:09	Thierolf, Hendrik	1970 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
49:09	Sistemich, Jürgen	1970 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024 Leverkusen
49:34	Dubiel, Jaroslav	1971 IAC Düren	26.10.2024 Herzogenrath
49:44	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	16.06.2024 Leverkusen
50:40	Beneke, Willi	1974 Ausdauer-Sportverein Duisburg	25.08.2024 Gladbeck
53:11	Pohle, Stefan	1972 Ausdauer-Sportverein Duisburg	03.03.2024 Leverkusen
1:00:23	Marten, Jens	1971 Rumelner TV	23.11.2024 Essen

10 km Straße Mannschaft

1:47:40	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
	Ritter (1965) 35:13, Skopnik (1972) 35:35, Meyer (1971) 36:52		
1:48:58	Milers Colonia 2020	03.03.2024	Leverkusen
	Mey (1971) 34:12, Koller (1966) 36:21, Schneider (1968) 38:25		
1:57:20	TuS Oedt	03.03.2024	Leverkusen
	Schramm (1972) 37:05, Wender (1973) 39:04, Kebeck (1971) 41:11		
1:59:48	LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
	Borgmann (1971) 36:57, Väisänen (1964) 40:50, Wawra (1972) 42:01		
2:03:58	LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
	Schneider (1972) 39:05, zur Nieden (1972) 41:27, Bergmann (1972) 43:26		
2:08:16	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
	Mennicken (1973) 40:36, Stoppenbach (1969) 42:31, Thierolf (1970) 45:09		
2:23:55	IAC Düren	26.10.2024	Herzogenrath
	Rogalski (1966) 42:30, Dubiel (1971) 49:34, Schuchmann (1960) 51:51		

Halbmarathon

1:12:01	Hansen, Jörn	1973 LG Alpen	23.03.2024	Duisburg
1:13:49	Mey, Markus	1971 Milers Colonia 2020	15.09.2024	Hamburg
1:19:55	Fricke, Marc	1974 Milers Colonia 2020	14.04.2024	Bonn
1:22:35	Yilmaz, Muharrem	1971 Ayyo-Team Essen	24.08.2024	Göteborg (SWE)
1:27:59	Winnen, André	1971 Lauffreunde HADI Wesel	28.04.2024	Hamburg
1:28:32	Mennicken, Olaf	1973 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:31:13	Schultes, Manfred	1970 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	14.04.2024	Hannover
1:31:42	zur Nieden, Henning	1972 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:32:20	Achtendung, John	1973 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:33:10	Bergmann, Werner	1972 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:36:02	Ueberberg, Markus	1974 VfL Engelskirchen	14.04.2024	Bonn
1:36:10	Grunewald, Philipp	1974 SF 97/30 Lowick	15.09.2024	Hamburg
1:38:46	Schrörs-Runo, Thomas	1973 Seidenraupen Krefeld	14.04.2024	Hannover
1:40:18	Breidenbach, Ulrich	1971 Brühler TV 1879	14.04.2024	Bonn
1:41:55	van Lück, Andreas	1971 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	07.04.2024	Berlin
1:43:03	Thierolf, Hendrik	1970 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:44:40	Bürger, Stefan	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	16.06.2024	Leverkusen
1:45:03	Hettkamp, Mario	1973 TuS Jahn Hilfarth 1920	15.09.2024	Hückelhoven
1:48:23	Kranke, Guido	1970 SV 19 Straelen	27.10.2024	Valencia (ESP)
1:56:09	Weichsel, Peer-Boris	1971 Solinger LC	01.09.2024	Bochum-Mitte
1:57:27	Willemse, Michael	1970 Tura Brüggen 1923	03.11.2024	Schwalmtal
1:58:04	Beneke, Willi	1974 Ausdauer-Sportverein Duisburg	20.10.2024	Amsterdam (NED)

Marathon

2:39:16	Mey, Markus	1971 Milers Colonia 2020	29.09.2024	Berlin
2:45:43	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	14.04.2024	Hannover
2:50:02	Yilmaz, Muharrem	1971 Ayyo-Team Essen	06.10.2024	Köln
2:50:52	Jucken, Lars	1972 TuS Köln rrh.	21.04.2024	Wien (AUT)
2:52:25	Czogalla, Sascha	1973 LV Marathon Kleve	29.09.2024	Berlin
2:52:27	Fricke, Marc	1974 Milers Colonia 2020	06.10.2024	Köln
2:53:59	Ley, Jürgen	1971 Milers Colonia 2020	29.09.2024	Berlin
2:56:13	Hoerniss, Alexander	1970 TV Refrath	23.03.2024	ToruÅä (POL)
2:59:26	Diekmann, Bernd	1972 Lauffreunde HADI Wesel	08.09.2024	Münster
3:06:40	Lössner, Ralph	1972 Lauf-Club Duisburg	08.09.2024	Münster
3:13:04	Becker, Tobias	1971 Lauf-Club Euskirchen	29.09.2024	Berlin
3:15:17	Koch, Andreas	1970 LG Alpen	14.04.2024	Rotterdam (NED)
3:21:31	Leiendecker, Bernd	1973 TuS Köln rrh.	29.09.2024	Berlin
3:22:02	Pribyl, Holger	1973 Rumelner TV	10.03.2024	Barcelona (ESP)
3:22:55	zur Nieden, Henning	1972 LAZ Rhein-Sieg	27.10.2024	Frankfurt
3:24:08	Hallmanns, Peter	1970 TuS Schmidt	14.04.2024	Hannover
3:28:22	Jonkmanns, Uwe	1971 LV Marathon Kleve	29.09.2024	Berlin
3:35:25	Bürger, Stefan	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	13.10.2024	Essen
3:35:34	Junghänel, Michael	1973 Lauf-Club Duisburg	28.04.2024	Hamburg
3:37:11	van Lück, Andreas	1971 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024	Hamburg
4:07:21	Zachau, Axel	1974 Athletik Waldniel	14.04.2024	Rotterdam (NED)
4:08:07	Mager, Stefan	1972 TuS Mechernich 1897	28.04.2024	Hamburg
4:21:29	Carl, Thomas	1973 LLG St. Augustin	27.10.2024	Frankfurt
4:26:57	Pohl, Jochen	1973 DJK VfL Willich	29.09.2024	Berlin
5:08:39	Hellinger, Harry	1971 Kettwiger SV	29.09.2024	Berlin
5:24:42	Ortmann, Olaf	1971 VfL Bergheide Sterkrade	29.09.2024	Berlin

Marathon Mannschaft

12:58:44 ADLER-Langlauf Bottrop 18.02.2024 Herten
 Esseling (1973) 3:19:45, Dreimann (1969) 4:49:29, Elemans (1971) 4:49:30

100 m Hürden 0,914 m

20,27 -1,8 Sich, Burkhard 1974 Preussen Krefeld Leichtathletik 01.09.2024 Euskirchen
 21,79 0,0 Gruhn, Peter 1972 Weseler TV 15.09.2024 Ahlen

5.000 m Bahngehen

24:02,19 Strunk, Malte 1973 LG Aachen 06.07.2024 Best (NED)

5 km Straßengehen

26:04 Strunk, Malte 1973 LG Aachen 09.06.2024 Tilburg (NED)

10.000 m Bahngehen

50:46,27 Strunk, Malte 1973 LG Aachen 30.06.2024 Charleroi (BEL)

10 km Straßengehen

50:25 Strunk, Malte 1973 LG Aachen 01.12.2024 Rotterdam (NED)

20 km Straßengehen

1:45:26 Strunk, Malte 1973 LG Aachen 09.06.2024 Tilburg (NED)

Hochsprung

1,48 Otto, Alexander 1972 TV Kalkum-Wittlaer 01.06.2024 Mönchengladbach
 1,48 Sich, Burkhard 1974 Preussen Krefeld Leichtathletik 31.08.2024 Euskirchen
 1,45 Gruhn, Peter 1972 Weseler TV 14.09.2024 Ahlen

Stabhochsprung

3,50 Schneider, Justus 1973 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen 15.06.2024 Erding
 2,60 Sich, Burkhard 1974 Preussen Krefeld Leichtathletik 01.09.2024 Euskirchen
 2,10 Gruhn, Peter 1972 Weseler TV 15.09.2024 Ahlen

Weitsprung

5,29 0,0 Otto, Alexander 1972 TV Kalkum-Wittlaer 25.05.2024 Düsseldorf
 4,85 0,0 Sich, Burkhard 1974 Preussen Krefeld Leichtathletik 31.08.2024 Euskirchen
 4,33 0,0 Reimbold, Sascha 1973 IAC Düren 05.10.2024 Essen (BEL)
 4,22 0,0 Mock, Marco 1971 ASG Elsdorf 20.04.2024 Neuss
 4,22 -0,9 Gruhn, Peter 1972 Weseler TV 14.09.2024 Ahlen

Kugelstoß 6 kg

13,76 Follmann, Markus 1971 LT DSHS Köln 12.10.2024 Nieukerk
 12,04 Viehl, Ulrich 1972 TSV Viktoria Mülheim 01.06.2024 Mönchengladbach
 11,54 Fuhrmann, Wolfgang 1974 LT DSHS Köln 11.05.2024 Elsenfeld
 11,21 Dobosch, Uwe 1972 Team Niederrhein 12.10.2024 Nieukerk
 11,08 Conrads, Markus 1973 ASV Süchteln 23.06.2024 Viersen-Süchteln
 10,64 Krämer, André 1973 DJK SG Tackenberg 21.09.2024 Oberhausen
 10,61 Albrecht, Sebastian 1974 Rumelner TV 06.04.2024 Nieukerk
 10,43 Kluth, Guido 1971 Düsseldorfer Sportverein 04 14.07.2024 Düsseldorf
 10,29 Mayer, Thorsten 1972 Cologne Athletics 06.04.2024 Meppen
 9,90 Sich, Burkhard 1974 Preussen Krefeld Leichtathletik 01.06.2024 Mönchengladbach
 9,82 Gruhn, Peter 1972 Weseler TV 14.04.2024 Wesel
 9,63 Schefthaler, Andreas 1971 ASC Düsseldorf 06.04.2024 Nieukerk
 9,51 Wiesner, Karsten 1973 ASV Süchteln 27.04.2024 Leichlingen
 9,10 Wagener, Thorsten 1971 Weseler TV 14.04.2024 Wesel
 8,87 Zimmermann, Mark 1971 LT DSHS Köln 11.05.2024 Elsenfeld
 8,34 Reimbold, Sascha 1973 IAC Düren 05.10.2024 Essen (BEL)
 7,57 Wernecke, Rainer 1971 STV Hünxe 03.10.2024 Gladbeck
 7,14 Mock, Marco 1971 ASG Elsdorf 27.10.2024 Dinslaken

Diskuswurf 1,5 kg

41,70	Neumann, Thomas	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	18.02.2024	Düsseldorf
40,40	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	23.06.2024	Viersen-Süchteln
40,26	Werth, Frank	1970 Essener Leichtathletik-Verein	14.04.2024	Essen
39,48	Mayer, Thorsten	1972 Cologne Athletics	08.09.2024	Leichlingen
37,94	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	08.09.2024	Leichlingen
37,42	Albrecht, Sebastian	1974 Rumelner TV	14.07.2024	Düsseldorf
36,87	Viehl, Ulrich	1972 TSV Viktoria Mülheim	17.08.2024	Witten
35,11	KulcsaÁr, Jozsef	1974 Leichlinger Turnverein	27.04.2024	Leichlingen
30,33	Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen
29,85	Gruhn, Peter	1972 Weseler TV	25.08.2024	Wesel
27,77	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	14.04.2024	Wesel
27,43	Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	01.09.2024	Euskirchen
25,22	Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	06.04.2024	Nieukerk
23,21	Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	25.08.2024	Wesel
23,11	Zimmermann, Mark	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
18,88	Mock, Marco	1971 ASG Elsdorf	27.10.2024	Dinslaken

Hammerwurf 6 kg

54,89	Neumann, Thomas	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	27.04.2024	Leichlingen
37,77	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
32,92	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	27.04.2024	Leichlingen
29,38	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	21.09.2024	Oberhausen
27,25	Zimmermann, Mark	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld

Speerwurf 700 g

46,22	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
41,10	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
40,21	Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
36,67	Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen
35,47	Kluth, Guido	1971 Düsseldorf Sportverein 04	14.07.2024	Düsseldorf
34,60	Gruhn, Peter	1972 Weseler TV	15.09.2024	Ahlen
33,07	Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	01.09.2024	Euskirchen
32,98	Viehl, Ulrich	1972 TSV Viktoria Mülheim	01.06.2024	Mönchengladbach
30,89	Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	01.06.2024	Mönchengladbach
28,22	Dobosch, Uwe	1972 Team Niederrhein	12.10.2024	Nieukerk
23,37	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	01.06.2024	Mönchengladbach
23,05	Reimbold, Sascha	1973 IAC Düren	05.10.2024	Essen (BEL)
19,09	Zimmermann, Mark	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld

Gewichtwurf 11,34 kg

19,75	Neumann, Thomas	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	27.04.2024	Leichlingen
15,73	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
14,36	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
11,50	Zimmermann, Mark	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
9,75	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	27.04.2024	Leichlingen

10-Kampf

4.497	Sich, Burkhard	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	31.08.2024	Euskirchen
13,57 (+0,9) - 4,85 (0,0) - 9,88 - 1,48 - 70,33 - 20,27 (-1,8) - 27,43 - 2,60 - 33,07 - 7:01,53				
3.558	Gruhn, Peter	1972 Weseler TV	14.09.2024	Ahlen
15,32 (+2,2) - 4,22 (-0,9) - 9,18 - 1,45 - 77,44 - 21,79 (0,0) - 23,68 - 2,10 - 34,60 - 6:51,29				

Wurf 5-Kampf

3.231	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
37,77 - 11,54 - 36,46 - 46,22 - 14,36				
3.127	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
32,02 - 11,90 - 35,95 - 41,10 - 15,73				
1.949	Zimmermann, Mark	1971 LT DSHS Köln	11.05.2024	Elsenfeld
27,25 - 8,87 - 23,11 - 19,09 - 11,50				
1.906	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	27.04.2024	Leichlingen
23,00 - 9,51 - 26,28 - 21,78 - 9,35				

Wurf 5-Kampf Mannschaft

8.307	LT DSHS Köln	12.05.2024	Elsenfeld
Fuhrmann (1974) 3.231, Follmann (1971) 3.127, Zimmermann (1971) 1.949			

Senioren M55

100 m

12,47	+1,6	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	06.07.2024	Leverkusen
13,41	-0,7	Wirtz, Mike	1965 AS Neukirchen-Vluyn	25.05.2024	Düsseldorf
13,41	+0,2	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
13,50	-0,7	Francke, Christian	1967 DJK VfL Willich	04.08.2024	Uslar
13,53	+0,5	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	01.06.2024	Mönchengladbach
13,74	+0,2	Baumert, Horst	1965 TuS Oedt	23.06.2024	Viersen-Süchteln
13,88	+0,2	Wittstamm, Joachim	1966 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
13,92	+0,5	Bexkens, Willy	1968 LG Stadtwerke Hilden	01.06.2024	Mönchengladbach
14,71	+0,5	Lewandowski, Andreas	1969 Essener Leichtathletik-Verein	30.05.2024	Essen
14,90	-0,4	Hennecke, Frank	1966 TuS Köln rrh.	01.06.2024	Köln
15,02	+0,6	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	23.05.2024	Bischofswerda
15,13	-1,0	Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	05.10.2024	Essen (BEL)
15,52	+0,5	Gottschlich, Michael	1969 TSV Bayer 04 Leverkusen	01.06.2024	Mönchengladbach

200 m

25,10	+0,7	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	06.07.2024	Leverkusen
27,21	-1,3	Schulze, Andreas	1969 TV Herkenrath	26.05.2024	Siegburg
27,60	0,0	Zink, Marcus	1967 Troisdorfer LG	23.06.2024	Leichlingen
27,72	-0,7	Francke, Christian	1967 DJK VfL Willich	18.08.2024	Göteborg (SWE)
27,95	0,0	Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	23.06.2024	Leichlingen
27,98	+0,3	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
28,00	+1,0	Wirtz, Mike	1965 AS Neukirchen-Vluyn	01.06.2024	Mönchengladbach
28,33	+0,1	Baumert, Horst	1965 TuS Oedt	23.06.2024	Viersen-Süchteln
29,10	+1,8	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	28.04.2024	Viersen-Süchteln

400 m

55,38		Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	26.05.2024	Siegburg
62,31		Wirtz, Mike	1965 AS Neukirchen-Vluyn	19.06.2024	Grefrath-Oedt
62,75		Schulze, Andreas	1969 TV Herkenrath	26.05.2024	Siegburg
62,82		Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	30.04.2024	Hilden
67,14		Wittstamm, Joachim	1966 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
69,93		Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	23.05.2024	Bischofswerda
77,97		Kaiser, Michael	1968 TuS Breitscheid	23.06.2024	Viersen-Süchteln

800 m

2:07,70		Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:22,00		Brüning, Reinhart	1965 TV Refrath	26.05.2024	Siegburg
2:23,89		Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	16.06.2024	Erding
2:27,09		Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	01.06.2024	Mönchengladbach
2:33,02		Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	20.05.2024	Mönchengladbach
2:35,31		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	02.06.2024	Sonsbeck
2:37,97		Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	01.06.2024	Mönchengladbach
2:40,24		Nickel, Stephan	1967 Dürener TV 1847	02.06.2024	Troisdorf

1.500 m

5:00,25		Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	14.06.2024	Erding
5:08,20		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	19.06.2024	Grefrath-Oedt
5:09,21		Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	01.06.2024	Mönchengladbach
5:10,33		Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	17.04.2024	Grefrath-Oedt
5:24,89		Nickel, Stephan	1967 Dürener TV 1847	12.09.2024	Bergisch Gladbach
5:48,02		Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	05.10.2024	Essen (BEL)
6:03,15		Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	15.08.2024	Göteborg (SWE)
15:06,16		Leven, Markus	1966 TV Angermund	12.05.2024	Dormagen

3.000 m

10:54,69		Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	02.06.2024	Sonsbeck
11:04,56		Bodens, Bernd	1967 SC Myhl LA	22.06.2024	Wassenberg
11:05,61		Hesselmann, Jürgen	1965 STV Hünxe	04.09.2024	Westerburg
11:10,08		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	05.09.2024	Bergisch Gladbach
11:19,09		Bur, Stefan	1968 Weseler TV	25.08.2024	Wesel
11:42,58		Nickel, Stephan	1967 Dürener TV 1847	02.06.2024	Troisdorf
11:55,47		Vietzke, Klaus	1968 LG Aachen	27.04.2024	Aachen
11:57,31		Ganske, Alexander	1968 Moerser TV	15.05.2024	Grefrath-Oedt
13:31,82		Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	14.09.2024	Lüdenscheid

5.000 m			
17:01,20	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	04.05.2024 Wassenberg
18:38,30	Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	20.04.2024 Siegburg
19:16,13	Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	14.08.2024 Göteborg (SWE)
19:16,53	Vietzke, Klaus	1968 LG Aachen	12.09.2024 Bergisch Gladbach
19:34,78	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	16.08.2024 Düsseldorf
20:02,16	Ganske, Alexander	1968 Moerser TV	19.06.2024 Grefrath-Oedt
22:09,79	Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	17.04.2024 Grefrath-Oedt
5 km Straße			
17:23	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
17:51	Koller, Martin	1966 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
18:17	Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	22.06.2024 Hennef (Sieg)
18:17	Gösgens, Stefan	1967 LG Aachen	26.10.2024 Herzogenrath
18:27	Körbs, Joe	1968 LT Ennert Bonn	08.09.2024 Siegburg
18:43	Schröder, Frank	1968 TV Refrath	25.08.2024 Dortmund Hörde
18:58	Schäfer, Gerd	1969 TuS Köln rrh.	03.03.2024 Leverkusen
19:02	Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	30.03.2024 Neuss
19:09	Grass, Rene	1967 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
19:10	Joswig, Andreas	1965 LG Wuppertal	03.03.2024 Leverkusen
19:17	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	08.09.2024 Siegburg
19:51	Voß, Steffen	1968 LG Gummersbach	03.03.2024 Leverkusen
19:52	Ulrich, Hermann	1967 SSG Königswinter	03.03.2024 Leverkusen
20:07	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	01.09.2024 Bergisch Gladbach
20:10	Gläßer, Harald	1968 Sportgemeinschaft Zons	30.03.2024 Neuss
20:16	Hartmann, Frederik	1968 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
20:19	Bur, Stefan	1968 Weseler TV	14.04.2024 Münster
20:44	Condon, Liam	1968 TV Refrath	07.01.2024 London (GBR)
20:58	Sadrozinski, Axel	1968 LT Starlight Team Essen 1991	18.02.2024 Herten
21:09	Stoppenbach, Dietmar	1969 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
21:26	Tribbels, Andre	1968 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024 Herzogenrath
21:27	Scholz, Andreas	1966 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
21:34	Alscher, Christian	1968 Turnverein Witzhelden	03.03.2024 Leverkusen
21:35	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024 Leverkusen
21:46	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	03.03.2024 Leverkusen
21:56	Vietzke, Klaus	1968 LG Aachen	03.03.2024 Leverkusen
21:59	Schott, David	1967 Solinger LC	30.05.2024 Solingen
22:01	Ganske, Alexander	1968 Moerser TV	03.03.2024 Leverkusen
22:14	Mansen, Wolfgang	1966 Sportgemeinschaft Langenfeld	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
23:00	Schimanski, Jürgen	1966 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024 Leverkusen

10 km Straße

35:13	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
36:21	Koller, Martin	1966 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
36:58	Neumann, Christoph	1969 LG Alpen	27.01.2024 Duisburg
37:05	Gösgens, Stefan	1967 LG Aachen	07.04.2024 Brunssum (NED)
37:55	Bodens, Bernd	1967 SC Myhl LA	29.09.2024 Eschweiler
38:19	Losch, Stefan	1968 Tusem Essen-Margarethenhöhe	20.01.2024 Haltern am See
38:25	Schneider, Norbert	1968 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
38:56	Joswig, Andreas	1965 LG Wuppertal	03.03.2024 Leverkusen
39:14	Körbs, Joe	1968 LT Ennert Bonn	03.03.2024 Leverkusen
39:22	Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	22.06.2024 Hennef (Sieg)
39:54	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	29.09.2024 Eschweiler
39:57	Voß, Steffen	1968 LG Gummersbach	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
40:01	Spangenberg, Markus	1965 Ausdauer-Sportverein Duisburg	13.09.2024 Xanten
40:01	Vietzke, Klaus	1968 LG Aachen	29.09.2024 Eschweiler
40:43	Schönlau, Dirk	1968 TSV Viktoria Mülheim	23.11.2024 Essen
40:47	Ulrich, Hermann	1967 SSG Königswinter	03.03.2024 Leverkusen
41:20	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	03.03.2024 Leverkusen
41:29	Harnau, Georg	1967 Osterather TV	23.11.2024 Essen
42:13	Gläßer, Harald	1968 Sportgemeinschaft Zons	03.03.2024 Leverkusen
42:20	Rogalski, Slawomir Adam	1966 IAC Düren	29.09.2024 Eschweiler
42:31	Stoppenbach, Dietmar	1969 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
43:08	Tribbels, Andre	1968 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	29.09.2024 Eschweiler
43:22	Alscher, Christian	1968 Turnverein Witzhelden	03.03.2024 Leverkusen
43:25	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	03.03.2024 Leverkusen
43:30	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024 Leverkusen
43:45	Condon, Liam	1968 TV Refrath	27.01.2024 London (GBR)
43:52	Scholz, Andreas	1966 Milers Colonia 2020	03.03.2024 Leverkusen
43:59	Ganske, Alexander	1968 Moerser TV	03.03.2024 Leverkusen
45:07	Schulze, Andreas	1969 TV Herkenrath	14.04.2024 Bonn

Halbmarathon

1:19:33	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	15.09.2024 Hamburg
1:20:08	Gösgens, Stefan	1967 LG Aachen	24.03.2024 Venlo (NED)
1:22:20	Klinger, Michael	1967 LAZ Rhein-Sieg	06.10.2024 Köln
1:23:42	Losch, Stefan	1968 Tusem Essen-Margarethenhöhe	05.05.2024 Duisburg
1:24:32	Körbs, Joe	1968 LT Ennert Bonn	17.03.2024 Bergisch Gladbach
1:27:12	Bodens, Bernd	1967 SC Myhl LA	24.03.2024 Venlo (NED)
1:27:42	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	25.08.2024 Gladbeck
1:29:59	Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	14.04.2024 Bonn
1:33:36	Gerkum, Ralf	1969 LC Weilerswist	14.04.2024 Bonn
1:33:54	Voß, Steffen	1968 LG Gummersbach	16.06.2024 Leverkusen
1:35:52	Ganske, Alexander	1968 Moerser TV	23.11.2024 Essen
1:36:13	Wagner, Jörg	1965 SSG Königswinter	14.04.2024 Bonn
1:37:25	Grävenstein, Lutz	1969 DJK VFR Mülheim/R.-Saarn	25.08.2024 Gladbeck
1:37:37	Sina, Christoph	1967 Lauf-Club Euskirchen	14.04.2024 Bonn
1:38:49	Celik, Selami	1967 Ayyo-Team Essen	24.08.2024 Göteborg (SWE)
1:39:02	Hartmann, Frederik	1968 TV Refrath	16.06.2024 Leverkusen
1:41:00	Schott, David	1967 Solinger LC	16.06.2024 Leverkusen
1:42:17	Terlinden, Jürgen	1968 TV Rees 55	03.10.2024 Dortmund
1:43:24	Jansen, Franz Josef	1967 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024 Herzogenrath
1:43:45	Bey, Michael	1965 Marathon-Club Eschweiler	16.06.2024 Leverkusen
1:44:27	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	16.06.2024 Leverkusen
1:45:31	Dülken, Ralf	1967 SV Germania Dürwiß	16.06.2024 Leverkusen
1:51:25	Schneiders, Ralf	1967 Lauffreunde HADI Wesel	18.02.2024 Herten
1:51:48	Bensch, Frank	1966 LT Ennert Bonn	14.04.2024 Bonn
1:52:47	Buschmann-Peters, Joern	1969 DJK Wassenberg	15.09.2024 Hückelhoven
1:56:55	Müller, Ulrich	1965 Brühler TV 1879	14.04.2024 Bonn
1:57:34	Dreimann, Stefan	1969 ADLER-Langlauf Bottrop	25.08.2024 Gladbeck
2:05:17	Rahms, Michael	1967 Gerscheder SV Essen	05.05.2024 Heilbronn
2:07:58	Gereke, Carsten	1968 Osterather TV	16.06.2024 Leverkusen
2:08:18	Greif, Uwe	1965 Dürener TV 1847	18.02.2024 Köln-Porz

Marathon

2:42:11	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	14.04.2024 Hannover
2:56:37	Körbs, Joe	1968 LT Ennert Bonn	01.12.2024 Valencia (ESP)
2:59:51	Bücheler, Bernd	1969 Mönchengladbacher LG	06.10.2024 Köln
3:01:11	Bodens, Bernd	1967 SC Myhl LA	27.10.2024 Frankfurt
3:13:53	Kortmann, Volker	1969 TuS 08 Lintorf	14.04.2024 Hannover
3:15:02	Mougnon, Christophe	1969 TuS 08 Lintorf	14.04.2024 Hannover
3:17:24	Bensch, Frank	1966 LT Ennert Bonn	21.04.2024 London (GBR)
3:19:44	Bartel, Sascha	1965 ASV Köln e. V.	14.04.2024 Hannover
3:19:50	Morlak, Jörg	1966 LAV Stommeln	27.10.2024 Frankfurt
3:22:41	Gereke, Carsten	1968 Osterather TV	29.09.2024 Berlin
3:23:59	Condon, Liam	1968 TV Refrath	21.04.2024 London (GBR)
3:24:59	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	29.09.2024 Berlin
3:25:17	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	29.09.2024 Berlin
3:25:33	Marissen, Oliver	1966 TuS Oedt	28.04.2024 Hamburg
3:27:16	Stoß, Heiko	1967 SF 97/30 Lowick	14.04.2024 Rotterdam (NED)
3:27:59	Baylan, Tefvik	1969 Tura Remscheid-Süd	14.04.2024 Hannover
3:38:02	Grävenstein, Lutz	1969 DJK VFR Mülheim/R.-Saarn	08.09.2024 Münster
3:40:29	Scholz, Andreas	1966 Milers Colonia 2020	29.09.2024 Berlin
3:46:09	Rodriguez Baena, Rafael	1969 Turnclub Kray	14.04.2024 Bonn
3:48:41	Terlinden, Jürgen	1968 TV Rees 55	27.10.2024 Frankfurt
3:53:53	Janßen, Guido	1968 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024 Hamburg
3:56:59	Gierling, Volker	1966 Tura Brüggen 1923	03.11.2024 Schwalmthal
3:58:59	Müller, Ralf	1966 LC Adler Bottrop	14.04.2024 Bonn
4:03:10	Bornemann, Thomas	1968 Milers Colonia 2020	08.09.2024 Münster
4:09:30	Gerlach, Arndt	1968 Lauffreunde HADI Wesel	08.09.2024 Münster
4:11:12	Hartmann, Frederik	1968 TV Refrath	29.09.2024 Berlin
4:29:02	Knopp, Matthias	1969 Team Essen 99	29.09.2024 Berlin
4:36:43	Kerinnis, Jürgen	1969 Marathon-Club Eschweiler	15.09.2024 Hückelhoven
4:36:43	Mohr, Andreas	1967 Marathon-Club Eschweiler	15.09.2024 Hückelhoven
4:49:29	Dreimann, Stefan	1969 ADLER-Langlauf Bottrop	18.02.2024 Herten

100 m Hürden 0,914 m

16,66	+1,4	Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	01.05.2024 Moers
18,35	+0,8	Chavet, Michael	1965 Team Voreifel	01.06.2024 Mönchengladbach
18,69	+0,8	Schulze, Andreas	1969 TV Herkenrath	01.06.2024 Mönchengladbach
23,30	-0,2	Schulze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	15.08.2024 Göteborg (SWE)

400 m Hürden 0,838 m

69,50		Schulze, Andreas	1969 TV Herkenrath	01.06.2024 Mönchengladbach
-------	--	------------------	--------------------	----------------------------

5.000 m Bahngehen

27:52,53		Brämer, Ulrich	1967 LG Wuppertal	21.04.2024 Neuss
----------	--	----------------	-------------------	------------------

10.000 m Bahngehen

58:25,70		Brämer, Ulrich	1967 LG Wuppertal	08.09.2024 Neuss
----------	--	----------------	-------------------	------------------

10 km Straßengehen

58:53		Brämer, Ulrich	1967 LG Wuppertal	28.04.2024 Kelsterbach
-------	--	----------------	-------------------	------------------------

20 km Straßengehen

2:01:53		Brämer, Ulrich	1967 LG Wuppertal	06.10.2024 Tilburg (NED)
---------	--	----------------	-------------------	--------------------------

Hochsprung

1,54		Pulskamp, Thorsten	1969 DJK Rasensport Aachen-Brand	09.05.2024 Köln
1,51		Chavet, Michael	1965 Team Voreifel	26.05.2024 Euskirchen
1,40		Bekkens, Willy	1968 LG Stadtwerke Hilden	01.06.2024 Mönchengladbach
1,39		Wittstamm, Joachim	1966 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
1,36		Schulze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	14.08.2024 Göteborg (SWE)

Stabhochsprung

2,80		Schulze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	03.05.2024 Zittau
------	--	----------------	-------------------------	-------------------

Weitsprung

5,16	+0,7	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	02.06.2024 Troisdorf
5,07	+0,3	Schrahe, Christoph	1968 TuS Köln rrh.	19.06.2024 Grefrath-Oedt
4,88	+0,9	Chavet, Michael	1965 Team Voreifel	20.05.2024 Meckenheim
4,85	0,0	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
4,15	+0,3	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	19.06.2024 Grefrath-Oedt
4,06	0,0	Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	05.10.2024 Essen (BEL)
3,74	-0,1	Schulze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	04.05.2024 Zittau

Dreisprung

9,00	0,0	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
------	-----	-----------------	-----------------------	-----------------------

Kugelstoß 6 kg

13,10	Schroers, Thomas	1967 VfL Repelen	01.06.2024 Mönchengladbach
12,93	Schembach, Oliver	1965 Essener Leichtathletik-Verein	23.06.2024 Viersen-Süchteln
12,52	Gerhard, Christopher	1967 ASV Süchteln	23.06.2024 Viersen-Süchteln
11,03	Chavet, Michael	1965 Team Voreifel	25.05.2024 Euskirchen
9,80	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	15.05.2024 Niesky
9,22	Messerschmidt, Rolf	1965 Weseler TV	14.04.2024 Wesel
9,02	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	23.06.2024 Viersen-Süchteln
8,95	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
8,55	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	27.07.2024 Arvika (SWE)
8,37	Schuster, Peter	1965 Düsseldorfer Sportverein 04	14.07.2024 Düsseldorf
8,27	Bexkens, Willy	1968 LG Stadtwerke Hilden	08.09.2024 Leichlingen
8,24	Wittstamm, Joachim	1966 Sport Club Janus	18.07.2024 Wien (AUT)
7,40	Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	05.10.2024 Essen (BEL)

Diskuswurf 1,5 kg

43,69	Schroers, Thomas	1967 VfL Repelen	21.09.2024 Oberhausen
42,15	Gerhard, Christopher	1967 ASV Süchteln	23.06.2024 Viersen-Süchteln
35,26	Chavet, Michael	1965 Team Voreifel	25.05.2024 Euskirchen
33,25	Wolf, Michael	1965 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
28,53	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	17.08.2024 Göteborg (SWE)
26,15	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	29.05.2024 Jablonec (CZE)
23,79	Schuster, Peter	1965 Düsseldorfer Sportverein 04	14.07.2024 Düsseldorf
23,20	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)
22,53	Messerschmidt, Rolf	1965 Weseler TV	06.04.2024 Nieuwkerk
18,61	Wittstamm, Joachim	1966 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)

Hammerwurf 6 kg

47,87	Linden, Swen	1967 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
30,38	Kiesheyer, Heinrich	1967 ASC Düsseldorf	15.06.2024 Krefeld

Speerwurf 700 g

42,37	Völker, Dr. Ansgar	1969 TV Kalkum-Wittlaer	15.06.2024 Erding
40,88	Hund, Christian	1968 DJK Rasensport Aachen-Brand	18.02.2024 Düsseldorf
33,39	Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	19.07.2024 Wien (AUT)
32,58	Messerschmidt, Rolf	1965 Weseler TV	14.04.2024 Wesel
32,50	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	15.05.2024 Niesky
27,36	Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	05.10.2024 Essen (BEL)
27,07	Schulz, Rainer	1968 Weseler TV	25.08.2024 Wesel
26,34	Bexkens, Willy	1968 LG Stadtwerke Hilden	08.09.2024 Leichlingen
25,56	Schuster, Peter	1965 Düsseldorfer Sportverein 04	14.07.2024 Düsseldorf

10-Kampf

4.218	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	15.08.2024 Göteborg (SWE)
15,10 (-0,6) - 3,69 (-1,2) - 8,99 - 1,36 - 71,44 - 23,30 (-0,2) - 24,90 - 2,40 - 30,98 - 6:03,15			

Seniorinnen W50

100 m

13,65	-0,4	Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrh.	09.05.2024	Köln
14,34	-2,0	Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	28.04.2024	Viersen-Süchteln
15,18	-0,5	Behne, Dr. Silke	1972 LC Adler Bottrop	09.05.2024	Köln
15,56	+0,4	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.05.2024	Leverkusen
15,98	+0,7	Volz-Neukirch, Dr. med. Stefanie	1971 Cologne Athletics	01.06.2024	Mönchengladbach
20,38	+0,1	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970 OSC Waldniel	23.06.2024	Viersen-Süchteln

200 m

28,07	+0,8	Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrh.	09.05.2024	Köln
29,54	-0,4	Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	28.04.2024	Viersen-Süchteln
32,27	+0,5	Behne, Dr. Silke	1972 LC Adler Bottrop	01.06.2024	Mönchengladbach
34,08	+0,3	Tempelhoff, Anja	1971 Essener Leichtathletik-Verein	11.05.2024	Dormagen

400 m

74,73		Hilse, Nicole	1972 LG Stadtwerke Hilden	30.04.2024	Hilden
77,20		Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	01.06.2024	Mönchengladbach

800 m

2:46,90		Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	01.06.2024	Mönchengladbach
2:48,31		Görtz, Christina	1974 TSV Hochdahl	01.06.2024	Mönchengladbach
2:52,93		Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	16.08.2024	Düsseldorf
2:56,50		Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	25.05.2024	Euskirchen
3:00,54		Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	01.06.2024	Mönchengladbach
3:03,93		Tempelhoff, Anja	1971 Essener Leichtathletik-Verein	16.08.2024	Düsseldorf
3:08,69		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	01.06.2024	Mönchengladbach

1.500 m

5:30,70		Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	01.06.2024	Mönchengladbach
5:48,61		Görtz, Christina	1974 TSV Hochdahl	16.08.2024	Düsseldorf
5:50,79		Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	01.06.2024	Mönchengladbach
5:53,64		Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.05.2024	Euskirchen
6:22,99		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	14.06.2024	Erding

3.000 m

12:13,33		Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	22.06.2024	Wassenberg
12:33,95		Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	22.06.2024	Wassenberg
13:21,09		Ditters, Ines	1974 SC Myhl LA	22.06.2024	Wassenberg

5.000 m

19:41,12		Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	04.05.2024	Wassenberg
19:57,93		van Zweeden, Britta	1970 LT Ennert Bonn	20.04.2024	Siegburg
20:47,20		Görtz, Christina	1974 TSV Hochdahl	20.04.2024	Siegburg
21:30,32		Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	04.05.2024	Wassenberg
21:52,95		Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	04.05.2024	Wassenberg
23:19,97		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	20.04.2024	Siegburg
23:52,47		Demir, Ümran	1972 Ayyo-Team Essen	30.05.2024	Essen
24:02,47		Liedtke, Feride	1971 Mönchengladbacher LG	12.04.2024	Korschenbroich

5 km Straße

20:04	Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
20:04	van Zweeden, Britta	1970 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
20:20	Krüger, Angelika	1972 TuS Köln rrh.	03.03.2024	Leverkusen
20:21	Herbst, Sandra	1970 LG Wuppertal	30.03.2024	Neuss
20:52	Niehues, Silke	1972 LG Wuppertal	04.02.2024	Dortmund Hörde
21:12	Strick, Barbara	1972 TV Erkelenz	03.03.2024	Leverkusen
21:14	Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	08.06.2024	Neuss
21:15	Görtz, Christina	1974 TSV Hochdahl	08.09.2024	Siegburg
21:26	Hoffmann-Lenz, Natalie	1971 TV Refrath	10.02.2024	Mönchengladbach
21:35	Moddenborg, Petra	1972 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
21:35	Reuter, Simone	1972 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	08.05.2024	Sonsbeck
21:44	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	20.05.2024	Köln
22:29	Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
22:30	Zarl, Eliza	1970 TV Refrath	04.02.2024	Köln-Porz
22:50	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	03.03.2024	Leverkusen
23:26	Ihling, Britta	1974 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
23:41	May, Sandra	1973 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
23:58	Liedtke, Feride	1971 Mönchengladbacher LG	08.09.2024	Siegburg
24:05	Krug, Astrid	1974 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
24:25	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	03.03.2024	Leverkusen
25:10	Thielen, Alexandra	1973 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
25:16	Blarr, Maike	1974 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
25:50	Pott, Ricarda	1971 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
27:06	Horstmann, Ira	1971 SC Myhl LA	26.10.2024	Herzogenrath
28:01	Burghardt, Tina	1973 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath

10 km Straße

37:12	Kraus, Melanie	1974 Leichlinger Turnverein	04.02.2024	Dortmund Hörde
40:57	Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
41:04	van Zweeden, Britta	1970 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
41:45	Päffgen, Anne	1972 TV Refrath	29.09.2024	Eschweiler
41:57	Krüger, Angelika	1972 TuS Köln rrh.	03.03.2024	Leverkusen
42:36	Roche, Elizabeth	1973 TV Refrath	29.09.2024	Eschweiler
42:46	Herbst, Sandra	1970 LG Wuppertal	31.12.2024	Neuss
43:04	Niehues, Silke	1972 LG Wuppertal	03.03.2024	Leverkusen
43:23	Moddenborg, Petra	1972 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
43:36	Strick, Barbara	1972 TV Erkelenz	10.02.2024	Mönchengladbach
43:45	Hoffmann-Lenz, Natalie	1971 TV Refrath	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
43:52	Schmitz, Claudia	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	08.05.2024	Sonsbeck
44:33	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	08.05.2024	Sonsbeck
45:46	Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
47:11	Demir, Ümran	1972 Ayyo-Team Essen	23.11.2024	Essen
47:16	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	03.03.2024	Leverkusen
47:28	Ihling, Britta	1974 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
47:29	Zarl, Eliza	1970 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
47:30	May, Sandra	1973 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
48:42	Krug, Astrid	1974 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
49:12	Ditters, Ines	1974 SC Myhl LA	26.10.2024	Herzogenrath
49:14	Meyer, Joanna	1972 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
49:35	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	03.03.2024	Leverkusen
50:56	Blarr, Maike	1974 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
51:18	Thielen, Alexandra	1973 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
52:27	Pott, Ricarda	1971 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
52:50	Kozyrska, Agnieszka	1972 IAC Düren	29.09.2024	Eschweiler
53:06	Benzmüller, Heike	1971 LLG 80 Nordpark Köln	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
55:49	Springer, Jennifer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	16.06.2024	Leverkusen
58:00	Dubiel, Beata	1973 IAC Düren	26.10.2024	Herzogenrath

10 km Straße Mannschaft

2:13:16	LG Wuppertal Herbst (1970) 42:56, Niehues (1972) 43:04, Mertens (1970) 47:16	03.03.2024	Leverkusen
2:14:25	LT Ennert Bonn Schneider (1971) 40:57, van Zweeden (1970) 41:04, Thelen (1964) 52:24	03.03.2024	Leverkusen
2:21:58	DJK Jung Siegr. Herzogenrath Herma (1971) 45:46, May (1973) 47:30, Krug (1974) 48:42	03.03.2024	Leverkusen
2:22:25	TV Refrath Rentergent (1963) 46:59, Zarl (1970) 47:29, Remshagen (1967) 47:57	03.03.2024	Leverkusen
2:25:48	LAZ Rhein-Sieg Weiss (1968) 43:34, Blarr (1974) 50:56, Thielen (1973) 51:18	03.03.2024	Leverkusen
3:10:43	IAC Düren Kozyrska (1972) 55:24, Dubiel (1973) 58:00, Schumacher (1969) 1:17:19	26.10.2024	Herzogenrath

Halbmarathon

1:21:59	Kraus, Melanie	1974 Leichlinger Turnverein	16.06.2024	Leverkusen
1:29:21	Krüger, Angelika	1972 TuS Köln rrh.	15.09.2024	Hamburg
1:29:59	Päffgen, Anne	1972 TV Refrath	06.10.2024	Köln
1:31:53	Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	18.02.2024	Köln-Porz
1:35:15	Herbst, Sandra	1970 LG Wuppertal	25.08.2024	Gladbeck
1:36:07	Moddenborg, Petra	1972 SF 97/30 Lowick	15.09.2024	Hamburg
1:38:11	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	18.02.2024	Köln-Porz
1:40:28	Hoffmann-Lenz, Natalie	1971 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:40:37	Höpfner, Eveline	1971 Dürener TV 1847	14.04.2024	Bonn
1:40:54	Buß, Sylvia	1972 SF 97/30 Lowick	15.09.2024	Hamburg
1:45:10	Ihling, Britta	1974 SF 97/30 Lowick	15.09.2024	Hamburg
1:46:06	van Dam, Simone	1972 Leichtathl.-SG Eschweiler	15.09.2024	Hückelhoven
1:49:13	Demir, Ümran	1972 Ayyo-Team Essen	25.08.2024	Gladbeck
1:49:23	Liedtke, Feride	1971 Mönchengladbacher LG	03.11.2024	Schwalmtal
1:52:36	Krug, Astrid	1974 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
1:53:19	Raab, Daniela	1974 LC Weilerswist	14.04.2024	Bonn
1:54:53	Thielen, Alexandra	1973 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
1:55:36	Blarr, Maike	1974 LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn
2:07:04	von der Burg, Gitta	1972 TuS Oedt	17.03.2024	Lisboa (POR)
2:12:49	Schultes, Tanja	1973 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	14.04.2024	Hannover
2:17:53	Henniger, Kirsten	1971 Solinger LC	17.03.2024	Bergisch Gladbach-Bensb
2:35:09	Theunißen, Tanja	1974 Lauf-Club Duisburg	16.06.2024	Leverkusen

Marathon

2:51:31	Kraus, Melanie	1974 Leichlinger Turnverein	29.09.2024	Berlin
3:15:51	Herbst, Sandra	1970 LG Wuppertal	13.10.2024	Essen
3:19:23	Schneider, Caterina	1971 LT Ennert Bonn	10.03.2024	Kandel
3:31:13	Moddenborg, Petra	1972 SF 97/30 Lowick	14.04.2024	Hannover
3:32:49	Lehmkuhl, Lizia	1974 LV Marathon Kleve	29.09.2024	Berlin
3:41:53	Buß, Sylvia	1972 SF 97/30 Lowick	06.10.2024	Köln
3:48:48	Liedtke, Feride	1971 Mönchengladbacher LG	29.09.2024	Berlin
4:08:51	Dreyer, Alexandra	1971 Fortuna Düsseldorf 1895	29.09.2024	Berlin
4:39:23	Siebertz, Miriam	1970 TV Refrath	13.10.2024	Chicago IL (USA)
4:45:05	Benzmüller, Heike	1971 LLG 80 Nordpark Köln	08.09.2024	Münster
4:47:02	Kühnast, Stefanie	1974 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024	Hamburg
4:57:06	Boland, Sandra	1973 SF 97/30 Lowick	29.09.2024	Berlin
4:57:44	Mager, Sandra	1972 FC Keldenich	28.04.2024	Hamburg
5:15:27	Jahn, Birgit	1973 Turnclub Kray	08.09.2024	Münster
5:16:10	Weisenhaus, Julia	1972 LC Weilerswist	28.04.2024	Hamburg
5:53:22	Beben, Elwira	1970 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024	Hamburg

4x100 m Staffel

62,07	Moerser TV Klöckner (1969), Schmidt (1971), Scherer (1973), Tolksdorf (1966)	15.06.2024	Erding
63,66	TSV Bayer o4 Leverkusen Falkenhagen (1965), Maybach (1970), Schwartz (1967), Wolf (1967)	22.09.2024	Lage
77,43	TSV Bayer o4 Leverkusen Babilon (1964), Bauer (1967), Dillenhöfer (1973), Klein (1950)	22.09.2024	Lage

3x800 m Staffel

8:57,32	DJK Jung Siegr. Herzogenrath Herma (1971), Schoenen (1970), Meer (1974)	14.09.2024	Sindelfingen
---------	--	------------	--------------

Hochsprung

1,35	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	14.08.2024	Göteborg (SWE)
------	------------------	------------------------------	------------	----------------

Weitsprung

4,28	+1,1	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	20.08.2024 Göteborg (SWE)
3,59	-0,4	Dillenhöfer, Susanne	1973 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.05.2024 Leverkusen

Kugelstoß 3 kg

11,24		Jansen, Ruth	1973 TV Erkelenz	01.06.2024 Mönchengladbach
10,10		Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024 Lage
9,09		van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	06.04.2024 Nieukerk
9,07		Lauer, Carolin	1974 LG Aachen	08.09.2024 Leichlingen
9,02		Röhrig, Britta	1970 Solinger LC	01.06.2024 Mönchengladbach
8,89		Schmidt, Rasa	1971 Moerser TV	01.05.2024 Moers
7,77		Hombach, Claudia	1971 Mönchengladbacher LG	12.10.2024 Nieukerk
7,52		Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	06.04.2024 Nieukerk
6,38		Richter, Melanie	1971 Weseler TV	06.04.2024 Nieukerk

Diskuswurf 1 kg

27,53		van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	25.02.2024 Baunatal
22,32		Lauer, Carolin	1974 LG Aachen	01.06.2024 Mönchengladbach
21,83		Jansen-Meth, Stefanie	1974 TuS Jahn Hilfarth 1920	01.06.2024 Mönchengladbach
19,37		Michiels, Simone	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	01.06.2024 Mönchengladbach
19,13		Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	12.10.2024 Nieukerk

Hammerwurf 3 kg

38,58		Stegman, Ditha	1971 Team Voreifel	27.04.2024 Leichlingen
34,02		Michiels, Simone	1971 TuS Jahn Hilfarth 1920	24.02.2024 Baunatal
32,61		Jansen-Meth, Stefanie	1974 TuS Jahn Hilfarth 1920	11.05.2024 Aachen

Speerwurf 500 g

32,77		Stegman, Ditha	1971 Team Voreifel	01.06.2024 Mönchengladbach
29,54		Röhrig, Britta	1970 Solinger LC	15.06.2024 Erding
28,81		Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	08.09.2024 Leichlingen

Seniorinnen W55

100 m

14,77	+0,2	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	15.06.2024	Erding
14,97	+1,6	Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	23.06.2024	Viersen-Süchteln
16,29	+2,0	Klöckner, Melanie	1969 Moerser TV	01.05.2024	Moers
16,52	-0,6	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024	Lage
16,80	+0,3	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	17.08.2024	Moers
21,57	-0,9	Derichs, Beate	1966 SC Myhl LA	26.05.2024	Euskirchen

200 m

30,05	-0,7	Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	23.06.2024	Viersen-Süchteln
30,46	0,0	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	16.06.2024	Erding
32,91	+0,3	Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	19.06.2024	Grefrath-Oedt
34,84	+1,1	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	11.05.2024	Rhede
35,12	+0,5	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	01.06.2024	Mönchengladbach

400 m

66,24		Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	15.06.2024	Erding
71,13		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	23.06.2024	Viersen-Süchteln
83,72		Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.08.2024	Göteborg (SWE)

800 m

2:35,55		Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	25.08.2024	Köln
2:37,82		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	11.05.2024	Dormagen

1.500 m

5:22,05		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	01.06.2024	Mönchengladbach
5:36,22		Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	14.06.2024	Erding
7:05,62		Meyers, Stefanie	1965 VSV Grenzland Wegberg	01.06.2024	Mönchengladbach

3.000 m

11:36,68		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	25.05.2024	Siegburg
12:01,96		Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	25.05.2024	Siegburg
12:41,34		Schwartz, Britta	1967 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024	Lage
13:46,31		Kemper, Elisabeth	1966 DJK Elmar Kohlscheid	27.04.2024	Aachen
14:03,69		Fischer, Ilonka	1966 Pulheimer SC	15.05.2024	Grefrath-Oedt
14:35,19		Bauer, Marion	1967 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024	Lage

5.000 m

20:38,37		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	04.05.2024	Wassenberg
20:41,64		Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	20.04.2024	Siegburg
23:38,52		Fischer, Ilonka	1966 Pulheimer SC	19.06.2024	Grefrath-Oedt

5 km Straße

20:11		Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	08.09.2024	Siegburg
21:07		Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	30.03.2024	Neuss
21:21		Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	03.03.2024	Leverkusen
21:47		Schimanski, Martina	1969 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024	Leverkusen
22:25		Janz, Karin	1966 TV Refrath	01.09.2024	Bergisch Gladbach
22:56		Kluth, Ines	1966 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024	Leverkusen
23:24		Lennartz-Lohrengel, Birgit	1965 LLG St. Augustin	01.09.2024	Bergisch Gladbach
23:29		Remshagen, Doris	1967 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
23:55		Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024	Leverkusen
24:07		Fischer, Ilonka	1966 Pulheimer SC	14.06.2024	Kerpen
24:30		Tuchenhagen, Iris	1969 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
26:36		Stege, Claudia	1969 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	03.03.2024	Leverkusen
28:08		Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straße

42:13	Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	29.09.2024	Eschweiler
42:51	Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	03.03.2024	Leverkusen
43:34	Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	03.03.2024	Leverkusen
44:24	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	29.09.2024	Eschweiler
45:02	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	20.04.2024	Lintorf
45:10	Schimanski, Martina	1969 TSV Viktoria Mülheim	23.11.2024	Essen
45:15	Janz, Karin	1966 TV Refrath	29.09.2024	Eschweiler
45:41	Uebbing, Sylvia	1967 SF 97/30 Lowick	05.07.2024	Hünxe-Drevenack
45:49	Kluth, Ines	1966 TSV Viktoria Mülheim	23.11.2024	Essen
47:57	Remshagen, Doris	1967 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
48:00	Meyers, Stefanie	1965 VSV Grenzland Wegberg	29.09.2024	Eschweiler
48:02	Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.03.2024	Leverkusen
49:55	Tuchenhagen, Iris	1969 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
55:30	Stege, Claudia	1969 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	03.03.2024	Leverkusen
57:45	Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	03.03.2024	Leverkusen
58:37	König, Stefanie	1968 Osterather TV	03.03.2024	Leverkusen
1:17:19	Schumacher, Alice	1969 IAC Düren	26.10.2024	Herzogenrath
1:18:03	Mathia, Michaela	1969 TuS Mechernich 1897	14.04.2024	Bonn

Halbmarathon

1:32:42	Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	15.09.2024	Hamburg
1:37:58	Janz, Karin	1966 TV Refrath	15.09.2024	Hamburg
1:38:26	Schimanski, Martina	1969 TSV Viktoria Mülheim	23.03.2024	Duisburg
1:38:41	Uebbing, Sylvia	1967 SF 97/30 Lowick	06.10.2024	Köln
1:39:18	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	25.08.2024	Gladbeck
1:41:18	Remshagen, Doris	1967 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
1:45:05	Gaspercic, Martina	1966 Ausdauer-Sportverein Duisburg	23.11.2024	Essen
1:50:49	Stenner-Langen, Wiltrud	1965 ATV Geilenkirchen	14.04.2024	Hannover
1:52:44	Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	23.11.2024	Essen
1:55:30	Kemper, Elisabeth	1966 DJK Elmar Kohlscheid	26.10.2024	Herzogenrath
2:25:47	Pinsdorf, Sabine	1966 Alfterer Sportclub	17.03.2024	Bergisch Gladbach-Bensberg

Marathon

3:17:58	Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	14.04.2024	Rotterdam (NED)
3:29:19	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	08.09.2024	Münster
3:33:33	Stöcker, Kathrin	1967 LAZ Rhein-Sieg	27.10.2024	Frankfurt
3:42:13	Kommer-Ritzka, Birgit	1968 Laufftreff Alsdorf-Ost	13.10.2024	Essen
3:42:58	Lennartz-Lohrengel, Birgit	1965 LLG St. Augustin	13.10.2024	Essen
4:01:26	Uebbing, Sylvia	1967 SF 97/30 Lowick	28.04.2024	Hamburg
4:09:30	Rieper, Sibylle	1968 Laufftreff Alsdorf-Ost	28.04.2024	Hamburg
4:11:22	Möllmann, Rita	1969 SF 97/30 Lowick	28.04.2024	Hamburg
4:13:08	Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	20.10.2024	Amsterdam (NED)
4:44:54	Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	27.10.2024	Frankfurt
4:57:58	König, Stefanie	1968 Osterather TV	29.09.2024	Berlin
5:17:36	Willemsen, Helga	1969 SF 97/30 Lowick	29.09.2024	Berlin
5:56:40	Bieker, Heike	1969 Laufftreff Alt-Erkrath	29.09.2024	Berlin

80 m Hürden 0,762 m

15,07	0,0	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	16.06.2024	Erding
-------	-----	--------------------	--------------------------	------------	--------

300 m Hürden 0,762 m

47,44	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	09.05.2024	Köln
56,59	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	14.06.2024	Erding

Hochsprung

1,44	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	02.06.2024	Troisdorf
1,26	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	01.06.2024	Mönchengladbach
1,20	Krolkowski, Kerstin	1969 SC Myhl LA	25.05.2024	Euskirchen

Weitsprung

4,35	+1,3	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	09.05.2024	Köln
4,21	0,0	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	23.06.2024	Viersen-Süchteln
3,75	+0,1	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024	Lage

Dreisprung

8,11	+0,9	Krolkowski, Kerstin	1969 SC Myhl LA	25.05.2024	Euskirchen
------	------	---------------------	-----------------	------------	------------

Kugelstoß 3 kg

9,89	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	15.06.2024 Erding
9,76	Piel-Fischer, Sabine	1969 OSC 04 Rheinhausen	01.06.2024 Mönchengladbach
9,23	Deckers, Anja	1969 SC Myhl LA	31.07.2024 Norderstedt
8,75	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
7,23	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024 Lage

Diskuswurf 1 kg

24,95	Deckers, Anja	1969 SC Myhl LA	25.08.2024 Wesel
23,91	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	02.06.2024 Troisdorf
21,28	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	01.06.2024 Mönchengladbach
16,35	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach

Hammerwurf 3 kg

24,57	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
-------	---------------	---------------------	-------------------

Speerwurf 500 g

27,73	Krolkowski, Kerstin	1969 SC Myhl LA	14.07.2024 Düsseldorf
22,88	Wefers-Fritz, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	21.09.2024 Oberhausen
20,23	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
16,58	Weiss, Annette	1968 LAZ Rhein-Sieg	18.02.2024 Düsseldorf

Gewichtwurf 7,26 kg

8,20	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
------	---------------	---------------------	-------------------

Wurf 5-Kampf

2.422	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
24,57 - 8,75 - 22,78 - 20,23 - 8,20			

Senioren M60

100 m

13,41	-0,1	Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	15.06.2024	Erding
13,53	+1,6	Kreft, Dr. Norbert	1964 ART Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
13,94	+1,6	Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	01.06.2024	Mönchengladbach
14,15	+1,6	Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	01.06.2024	Mönchengladbach
14,69	+0,9	Verhufen, Rainer	1964 LAZ Mönchengladbach	28.04.2024	Viersen-Süchteln
14,81	+0,1	Basler, Martin	1964 SV Germania Dürwiß	27.04.2024	Aachen
15,05	-0,4	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	23.05.2024	Shkoder (ALB)
15,20	+0,6	Johnson, Jeffrey	1964 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
15,30	+0,1	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.04.2024	Aachen
15,52	+1,6	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	01.06.2024	Mönchengladbach
15,72	+0,9	Wewering, Hans	1962 LAZ Rhede	25.05.2024	Düsseldorf
16,71	+0,6	Hänsel, Raphael	1963 Troisdorfer LG	19.06.2024	Grefrath-Oedt

200 m

28,57	-0,3	Kreft, Dr. Norbert	1964 ART Düsseldorf	01.06.2024	Mönchengladbach
28,85	+1,8	Baumgarten, Hans	1964 LAV Bad Godesberg	25.05.2024	Euskirchen
28,94	-0,1	Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	31.08.2024	Urmitz
29,13	-0,3	Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	01.06.2024	Mönchengladbach
31,43	0,0	Johnson, Jeffrey	1964 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
31,51	+0,1	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024	Aachen
32,25	+0,4	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	21.06.2024	Aachen
32,57	-0,3	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	01.06.2024	Mönchengladbach
36,94	+0,6	Hänsel, Raphael	1963 Troisdorfer LG	19.06.2024	Grefrath-Oedt

400 m

65,84		Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	12.05.2024	Aachen
66,34		Basler, Martin	1964 SV Germania Dürwiß	20.07.2024	Eindhoven (NED)
68,68		Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	20.07.2024	Eindhoven (NED)
71,45		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	04.09.2024	Herzogenrath
71,92		Johnson, Jeffrey	1964 Sport Club Janus	18.07.2024	Wien (AUT)
75,38		Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	01.06.2024	Mönchengladbach
75,47		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	23.06.2024	Viersen-Süchteln

800 m

2:30,28		Deuser, Klaus-Jürgen	1962 ASV Köln e. V.	15.08.2024	Göteborg (SWE)
2:37,81		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	25.05.2024	Euskirchen
2:42,71		Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	01.06.2024	Mönchengladbach
2:48,83		Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	16.06.2024	Erding
2:49,43		Damm, Harald	1960 LG Wuppertal	05.09.2024	Bergisch Gladbach
2:50,50		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	14.06.2024	Köln
2:57,80		Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	05.09.2024	Bergisch Gladbach

1.500 m

4:56,37		Koch, Reinhard	1964 LG Wuppertal	14.06.2024	Erding
5:15,22		Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	01.06.2024	Mönchengladbach
5:21,95		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	12.05.2024	Aachen
5:51,16		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	19.06.2024	Grefrath-Oedt
5:55,29		Damm, Harald	1960 LG Wuppertal	12.09.2024	Bergisch Gladbach
6:17,83		Johnson, Jeffrey	1964 Sport Club Janus	19.07.2024	Wien (AUT)

3.000 m

11:16,36		Müller, Andreas	1964 TV Erkelenz	05.09.2024	Bergisch Gladbach
11:28,35		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	27.04.2024	Aachen
11:45,52		Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	15.05.2024	Grefrath-Oedt
12:44,15		Arping, Klaus	1964 Lauffreunde HADI Wesel	25.08.2024	Wesel

5.000 m

18:28,57		Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	04.05.2024	Wassenberg
18:40,10		Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	04.05.2024	Wassenberg
19:23,60		Koch, Reinhard	1964 LG Wuppertal	04.05.2024	Wassenberg
19:28,10		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	17.04.2024	Grefrath-Oedt
20:07,75		Falk, Holger	1964 TV Lobberich	16.08.2024	Düsseldorf

10.000 m

39:37,93		Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	09.06.2024	Lanaken (BEL)
----------	--	--------------	---------------------------	------------	---------------

5 km Straße

19:16	Betting, Friedhelm	1964 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
19:25	Christen, Peter	1964 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
19:38	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	03.03.2024	Leverkusen
19:39	Deuser, Klaus-Jürgen	1962 ASV Köln e. V.	04.02.2024	Köln-Porz
19:42	Müller, Norbert	1963 SSG Königswinter	03.03.2024	Leverkusen
19:55	Kurth, Jürgen	1963 Pulheimer SC	03.03.2024	Leverkusen
19:58	Müller, Andreas	1964 TV Erkelenz	26.10.2024	Herzogenrath
20:06	Falk, Holger	1964 TV Lobberich	05.07.2024	Hünxe-Drevenack
20:10	Väisänen, Mikael	1964 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
20:25	Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	18.02.2024	Köln-Porz
20:45	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	01.09.2024	Bergisch Gladbach
21:04	Cromm, Andreas	1960 TuS Köln rrh.	03.03.2024	Leverkusen
21:23	Brandenburg, Martin	1963 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
22:34	Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
22:48	Wölfel, Wilhelm	1960 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
23:05	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
23:15	Melzer, Hans-Jürgen	1961 SSG Königswinter	03.03.2024	Leverkusen
23:20	Belke, Hermann-Josef	1960 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
23:51	Uebele, Joachim	1962 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
30:04	Köllner, Sigurd	1963 LAV Oberhausen	25.08.2024	Gladbeck

10 km Straße

37:46	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	29.09.2024	Eschweiler
39:18	Betting, Friedhelm	1964 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
39:24	Christen, Peter	1964 ASV Köln e. V.	03.03.2024	Leverkusen
40:10	Müller, Norbert	1963 SSG Königswinter	03.03.2024	Leverkusen
40:20	Koch, Reinhard	1964 LG Wuppertal	29.09.2024	Eschweiler
40:23	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	21.01.2024	Köln-Porz
40:27	Heussen, Johannes	1963 SV 19 Straelen	27.01.2024	Duisburg
40:40	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	29.09.2024	Eschweiler
40:50	Väisänen, Mikael	1964 LG Aachen	03.03.2024	Leverkusen
41:05	Isenmann, Stefan	1964 mettmann-sport	13.09.2024	Xanten
42:53	Brandenburg, Martin	1963 SF 97/30 Lowick	03.03.2024	Leverkusen
46:31	Melzer, Hans-Jürgen	1961 SSG Königswinter	03.03.2024	Leverkusen
46:34	Belke, Hermann-Josef	1960 TV Refrath	31.12.2024	Münster
46:51	Wölfel, Wilhelm	1960 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
46:54	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
47:45	Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
47:52	Kockel, Thomas	1960 TuS Kreuzweingarten-Rheder	03.03.2024	Leverkusen
48:35	Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	23.11.2024	Essen
48:36	Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren	15.09.2024	Bedburg
49:08	Röth, Wilfried	1961 VfL Merkur Kleve	14.04.2024	Hannover
49:58	Henning, Rainer	1961 Rumelner TV	23.11.2024	Essen
51:51	Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren	26.10.2024	Herzogenrath
52:16	Stenkamp, Dirk	1962 LAZ Rhede	21.09.2024	Heiden
52:51	Braun, Andreas	1963 Sportgemeinschaft Zons	23.11.2024	Essen
56:03	Schickel, Sven	1964 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
1:11:19	Ant, Wolfgang	1963 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
1:13:48	Seel, Dietmar	1964 SV Rot-Weiß Schlafhorst	28.04.2024	Kelsterbach

10 km Straße Mannschaft

2:20:44	TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
Wölfel (1960) 46:51, Heisig (1960) 46:54, Belke (1960) 46:59			

Halbmarathon

1:19:58	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	15.09.2024 Hamburg
1:26:29	Betting, Friedhelm	1964 SF 97/30 Lowick	15.09.2024 Hamburg
1:27:26	Isenmann, Stefan	1964 mettmann-sport	23.03.2024 Duisburg
1:27:55	Christen, Peter	1964 ASV Köln e. V.	18.02.2024 Köln-Porz
1:28:10	Deuser, Klaus-Jürgen	1962 ASV Köln e. V.	06.10.2024 Köln
1:29:36	Mitzner, Gunnar	1962 Athletik Waldniel	25.08.2024 Gladbeck
1:31:45	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	17.03.2024 Bergisch Gladbach
1:36:35	Brandenburg, Martin	1963 SF 97/30 Lowick	15.09.2024 Hamburg
1:40:44	Arslan, Zeynelabidin	1963 Ayyo-Team Essen	24.08.2024 Göteborg (SWE)
1:41:44	Hermes, Georg	1962 LG Gummersbach	16.06.2024 Leverkusen
1:42:21	Belke, Hermann-Josef	1960 TV Refrath	24.03.2024 Venlo (NED)
1:42:32	Jost, Karl-Heinz	1961 Lauf-Club Euskirchen	17.03.2024 Bergisch Gladbach
1:43:13	Hamacher, Dieter	1961 DJK Gillrath 1911	24.03.2024 Venlo (NED)
1:46:42	Cromm, Andreas	1960 TuS Köln rrh.	17.03.2024 Bergisch Gladbach-Bensb
1:48:38	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	16.06.2024 Leverkusen
1:53:16	Koch, Thomas	1962 Hennefer Turnverein	17.03.2024 Bergisch Gladbach-Bensb
1:53:38	von der Recke, Christian	1960 LC Weilerswist	14.04.2024 Bonn
1:55:21	Jahner, Detlef	1964 Wiehltalet Leichtathletik-Club	17.03.2024 Bergisch Gladbach-Bensb
1:56:00	Knepper, Michael	1963 Marathon und Triathlon Mülheir	28.04.2024 Hamburg
2:02:12	Schickel, Sven	1964 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	14.04.2024 Hannover
2:03:32	Rottenau, Rainer	1964 VfB Erftstadt	14.04.2024 Bonn
2:06:02	Kamp, Udo	1962 TuS 1882 Opladen	16.06.2024 Leverkusen
2:07:02	Hellermann, Jürgen	1963 TuS Oedt	17.03.2024 Lisboa (POR)

Marathon

2:45:47	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	14.04.2024 Hannover
2:56:57	Christen, Peter	1964 ASV Köln e. V.	14.04.2024 Hannover
3:04:27	Isenmann, Stefan	1964 mettmann-sport	21.04.2024 London (GBR)
3:10:44	Betting, Friedhelm	1964 SF 97/30 Lowick	14.04.2024 Hannover
3:13:37	Mitzner, Gunnar	1962 Athletik Waldniel	15.09.2024 Hückelhoven
3:15:17	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	14.04.2024 Hannover
3:23:12	Krebs, Dr. Werner	1962 DJK VFR Mülheim/R.-Saarn	13.10.2024 Essen
3:24:40	Jago, Andreas	1962 Sportgemeinschaft Monheim	29.09.2024 Berlin
3:28:19	Brandenburg, Martin	1963 SF 97/30 Lowick	28.04.2024 Hamburg
3:37:35	Belke, Hermann-Josef	1960 TV Refrath	01.12.2024 Valencia (ESP)
3:44:37	Thieme, Dieter	1964 TuS Köln rrh.	14.04.2024 Hannover
3:54:02	Hamacher, Dieter	1961 DJK Gillrath 1911	28.04.2024 Hamburg
4:21:24	Knepper, Michael	1963 Marathon und Triathlon Mülheir	14.04.2024 Bonn
4:36:06	Geiger, Matthias	1960 NiersRunners Wachtendonk	29.09.2024 Berlin
4:38:42	Krott, Christoph	1961 SV Viktoria Goch	15.09.2024 Hückelhoven
4:40:52	Eller, Thomas	1961 TV Altendorf-Ersdorf	08.09.2024 Münster
5:14:18	Krayer, Bernd	1962 TuS Breitscheid	29.09.2024 Berlin
5:32:34	Binias, Jürgen	1960 Lauf-Club Duisburg	08.09.2024 Münster

100 m Hürden 0,838 m

18,74	+1,3 Reinhardt, Alfred	1960 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
-------	------------------------	------------------------------	----------------------------

4x100 m Staffel

54,50	SV Germania Dürwiß Schneider (1963), Vogel (1958), Mülbüsch (1963), Basler (1964)		15.06.2024 Erding
-------	--	--	-------------------

5.000 m Bahngehen

31:04,69	Wiltisch, Richard Christian	1964 SG Neukirchen-Hülchrath	08.09.2024 Neuss
34:21,48	Seel, Dietmar	1964 SV Rot-Weiß Schlafhorst	26.05.2024 Marburg

10 km Straßengehen

1:13:48	Seel, Dietmar	1964 SV Rot-Weiß Schlafhorst	28.04.2024 Kelsterbach
---------	---------------	------------------------------	------------------------

20 km Straßengehen

2:32:32	Seel, Dietmar	1964 SV Rot-Weiß Schlafhorst	25.08.2024 Göteborg (SWE)
---------	---------------	------------------------------	---------------------------

Hochsprung

1,40	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	09.05.2024 Köln
1,36	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024 Mönchengladbach
1,36	Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	15.06.2024 Erding
1,33	Becker, Falko	1960 TV Erkelenz	01.06.2024 Mönchengladbach
1,27	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	01.06.2024 Mönchengladbach
1,21	Tack, Josef	1963 Team Voreifel	26.05.2024 Euskirchen

Weitsprung

4,85	+0,5	Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	11.05.2024 Rhede
4,73	+1,4	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	09.05.2024 Köln
4,46	+1,4	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	24.05.2024 Shkoder (ALB)
4,09	-0,5	Tack, Josef	1963 Team Voreifel	25.05.2024 Euskirchen
3,63	+0,3	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	01.06.2024 Mönchengladbach

Dreisprung

10,08	-0,7	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	15.06.2024 Erding
10,05	-0,1	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	09.05.2024 Köln

Kugelstoß 5 kg

11,74		Beckers, Det	1964 Track&Field Tigers	25.05.2024 Euskirchen
11,58		Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV von 1847	01.05.2024 Moers
11,51		Schölwer, Michael	1963 Essener Leichtathletik-Verein	15.06.2024 Erding
10,70		Maus, Dr. Hansjörg	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024 Elsenfeld
10,69		Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	19.11.2024 Mutterstadt
9,95		Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	22.06.2024 Reken
9,83		Drescher, Jörg	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
9,76		Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
9,21		Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	06.04.2024 Nieukerk
9,18		Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
8,90		Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
8,69		Wefers, Manfred	1964 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf

Diskuswurf 1 kg

39,41		Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV von 1847	27.04.2024 Leichlingen
37,27		Schölwer, Michael	1963 Essener Leichtathletik-Verein	14.04.2024 Essen
36,07		Beckers, Det	1964 Track&Field Tigers	01.06.2024 Mönchengladbach
36,02		Maus, Dr. Hansjörg	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	20.07.2024 Essingen
33,85		Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	27.04.2024 Leichlingen
33,10		Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
32,85		Speckert, Werner	1961 TuS Xanten	17.08.2024 Witten
32,44		Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	19.11.2024 Mutterstadt
32,36		Reinhardt, Alfred	1960 SV Rot-Weiß Schlafhorst	25.05.2024 Euskirchen
30,92		Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	03.10.2024 Gladbeck
28,68		Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
28,04		Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
26,67		Spauschus, Lutz	1964 TSV 95/10 Nieukerk	12.10.2024 Nieukerk
25,43		Wefers, Manfred	1964 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf
25,35		Drescher, Jörg	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen

Hammerwurf 5 kg

45,30		Wewering, Hans	1962 LAZ Rhede	16.06.2024 Erding
38,35		Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	09.07.2024 Mutterstadt
36,18		Beckers, Det	1964 Track&Field Tigers	11.05.2024 Elsenfeld
34,65		Maus, Dr. Hansjörg	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	20.07.2024 Essingen
32,43		Drescher, Jörg	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
32,43		Ebbert, Helmut	1963 LAZ Rhede	11.08.2024 Plettenberg
29,96		Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	27.04.2024 Leichlingen
23,76		Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	01.09.2024 Dissen am Teutoburger Wä
19,27		Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	11.05.2024 Elsenfeld

Speerwurf 600 g

43,37		Michalek, Gerd	1960 TV Herkenrath	06.04.2024 Sinzig
34,55		Powell, Jonathan	1962 TV Erkelenz	18.02.2024 Düsseldorf
32,47		Maus, Dr. Hansjörg	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024 Elsenfeld
31,46		Beckers, Det	1964 Track&Field Tigers	11.05.2024 Elsenfeld
29,26		Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
29,14		Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	18.02.2024 Düsseldorf
28,66		Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
27,48		Wefers, Manfred	1964 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf
26,60		Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	25.08.2024 Göteborg (SWE)
25,24		Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	06.04.2024 Sinzig
25,04		Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
24,45		Drescher, Jörg	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen

Gewichtwurf 9,08 kg

14,06	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	19.11.2024 Mutterstadt
13,45	Maus, Dr. Hansjörg	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	20.07.2024 Essingen
13,33	Beckers, Det	1964 Track&Field Tigers	11.05.2024 Elsenfeld
12,14	Drescher, Jörg	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
8,88	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig
6,80	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	27.04.2024 Leichlingen

Wurf 5-Kampf

2.965	Beckers, Det 36,18 - 11,43 - 34,43 - 31,46 - 13,33	1964 Track&Field Tigers	11.05.2024 Elsenfeld
2.895	Maus, Dr. Hansjörg 34,65 - 10,21 - 36,02 - 32,12 - 13,45	1961 SV Rot-Weiß Schlafhorst	20.07.2024 Essingen
2.791	Baranzke, Martin 35,97 - 10,69 - 32,44 - 25,56 - 14,06	1963 Team Voreifel	19.11.2024 Mutterstadt
2.396	Drescher, Jörg 32,43 - 9,83 - 25,35 - 24,45 - 12,14	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024 Leichlingen
2.178	Sicora, Jörg 29,96 - 8,54 - 33,85 - 27,77 - 6,80	1962 Pulheimer SC	27.04.2024 Leichlingen
1.896	Nonnenbruch, Gunther 18,90 - 8,65 - 26,24 - 25,04 - 8,88	1962 Troisdorfer LG	06.04.2024 Sinzig

Senioren M65

100 m

13,41	+0,1	Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß	27.04.2024 Aachen
13,54	-0,8	Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß	15.06.2024 Erding
13,74	0,0	Ollmanns, Hans Hubert	1959 SC Myhl LA	25.08.2024 Wesel
14,69	+0,5	Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	19.06.2024 Grefrath-Oedt
14,77	+0,9	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
15,48	0,0	Knaup, Thomas	1956 STV Hünxe	25.08.2024 Wesel

200 m

26,89	+1,8	Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß	25.05.2024 Euskirchen
30,40	-0,1	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	16.06.2024 Erding
31,84	-0,5	Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	22.06.2024 Reken
33,50	0,0	Kovalevski, Andre	1957 TuS Köln rrh.	09.05.2024 Köln
33,68	-0,5	Knaup, Thomas	1956 STV Hünxe	22.06.2024 Reken

400 m

71,69		Beba, Wolfgang	1957 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
72,19		Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	19.06.2024 Grefrath-Oedt
75,11		Hitzmann, Dieter	1957 VT Kempen 1859	15.05.2024 Grefrath-Oedt
82,73		Tohermes, Kurt	1955 Lauffreunde HADI Wesel	17.04.2024 Grefrath-Oedt

800 m

2:51,81		Beba, Wolfgang	1957 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
2:54,52		Wiedner, Hans-Jürgen	1959 Lauffreunde HADI Wesel	02.06.2024 Sonsbeck
3:10,56		Hitzmann, Dieter	1957 VT Kempen 1859	01.06.2024 Mönchengladbach

1.500 m

5:31,34		Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg	01.06.2024 Mönchengladbach
5:39,83		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	19.06.2024 Grefrath-Oedt
7:07,75		Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	08.09.2024 Niesky

3.000 m

12:42,80		Schubert, Rolf	1957 IAC Düren	27.04.2024 Aachen
13:20,04		Zanini, Pietro	1956 SFD 75 Düsseldorf	31.08.2024 Rheine

5.000 m

20:21,91		Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg	04.05.2024 Wassenberg
21:05,83		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	04.05.2024 Wassenberg
22:02,60		Beba, Wolfgang	1957 LAZ Mönchengladbach	20.04.2024 Siegburg
23:18,91		Zanini, Pietro	1956 SFD 75 Düsseldorf	16.08.2024 Düsseldorf
23:56,35		Tohermes, Kurt	1955 Lauffreunde HADI Wesel	17.04.2024 Grefrath-Oedt
24:49,20		Orlowski, Bernd	1957 LC Adler Bottrop	20.04.2024 Siegburg

5 km Straße

18:28		Schäfer, Wolfgang	1958 LV Marathon Kleve	15.06.2024 Neukirchen-Vluyn
19:53		Bückert, Paul	1957 Turngemeinde Neuss von 1848	03.03.2024 Leverkusen
19:58		Jöxen, Willi	1959 TuS Köln rrh.	18.02.2024 Köln-Porz
20:32		Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg	03.03.2024 Leverkusen
20:45		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	03.03.2024 Leverkusen
21:05		Nitsche, Bernd	1958 LLG St. Augustin	08.09.2024 Siegburg
21:38		Orlowski, Bernd	1957 LC Adler Bottrop	03.03.2024 Leverkusen
21:45		Schubert, Rolf	1957 IAC Düren	03.03.2024 Leverkusen
22:01		Hardy, Ralph	1959 Mönchengladbacher LG	10.02.2024 Mönchengladbach
22:23		Stüben, Georg	1955 Osterather TV	03.03.2024 Leverkusen
22:24		Nikelowski, Norbert	1958 LSV Porz	08.09.2024 Siegburg
23:38		Zanini, Pietro	1956 SFD 75 Düsseldorf	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
27:05		Sommer, Jürgen	1959 Fortuna Düsseldorf 1895	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
27:25		Schnitzler, Wilfried	1958 Sportgemeinschaft Zons	03.03.2024 Leverkusen

10 km Straße

40:27	Bückert, Paul	1957	Turngemeinde Neuss von 1848	03.03.2024	Leverkusen
41:09	Jöxen, Willi	1959	TuS Köln rrh.	04.02.2024	Köln-Porz
41:37	Laermann, Ralf	1958	VSV Grenzland Wegberg	03.03.2024	Leverkusen
41:56	Enk, Werner	1959	SF 97/30 Lowick	05.07.2024	Hünxe-Drevenack
43:20	Willems, Winfried	1957	LG Aachen	29.09.2024	Eschweiler
43:21	Wehr, Matthias	1959	Lauf-Club Duisburg	27.01.2024	Duisburg
43:21	Schubert, Rolf	1957	IAC Düren	10.02.2024	Mönchengladbach
43:40	Orlowski, Bernd	1957	LC Adler Bottrop	03.03.2024	Leverkusen
43:57	Benders, Lothar	1956	Mönchengladbacher LG	29.09.2024	Eschweiler
47:06	Nikelowski, Norbert	1958	LSV Porz	18.08.2024	Göteborg (SWE)
47:14	Helfenstein, Willy	1958	SG Neukirchen-Hülchrath	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
48:31	Grates, Wolfgang	1956	TuS Jahn Hilfarth 1920	29.09.2024	Eschweiler
49:47	Hirsch, Hans-Günter	1957	Leichtathl.-SG Eschweiler	26.10.2024	Herzogenrath
53:03	Brauer, Jürgen	1959	Rumelner TV	23.11.2024	Essen
53:45	Wiedner, Hans-Jürgen	1959	Lauffreunde HADI Wesel	10.11.2024	Bottrop
55:05	Schnitzler, Wilfried	1958	Sportgemeinschaft Zons	03.03.2024	Leverkusen
1:07:09	Munk, Bernhard	1958	Turnverein Witzhelden	03.03.2024	Leverkusen

Halbmarathon

1:30:13	Bückert, Paul	1957	Turngemeinde Neuss von 1848	23.03.2024	Duisburg
1:31:33	Enk, Werner	1959	SF 97/30 Lowick	15.09.2024	Hamburg
1:37:39	Wehr, Matthias	1959	Lauf-Club Duisburg	23.03.2024	Duisburg
1:45:18	Nikelowski, Norbert	1958	LSV Porz	15.09.2024	Hamburg
1:47:02	Grates, Wolfgang	1956	TuS Jahn Hilfarth 1920	16.06.2024	Leverkusen
1:47:24	Seelig, Helmut	1958	Solinger LC	17.03.2024	Bergisch Gladbach-Bensberg
2:01:55	Scholz, Michael	1958	LG Remscheid	16.06.2024	Leverkusen
2:23:54	Reinisch, Frank	1958	LAZ Rhein-Sieg	14.04.2024	Bonn

Marathon

3:10:52	Bückert, Paul	1957	Turngemeinde Neuss von 1848	05.05.2024	Duisburg
3:16:11	Schubert, Rolf	1957	IAC Düren	14.04.2024	Hannover
3:54:08	Nikelowski, Norbert	1958	LSV Porz	06.10.2024	Köln
3:54:10	Grates, Wolfgang	1956	TuS Jahn Hilfarth 1920	14.04.2024	Bonn

100 m Hürden 0,838 m

19,54	0,0	Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	16.06.2024	Erding
-------	-----	-----------------------	------	---------------------	------------	--------

300 m Hürden 0,762 m

55,62		Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	01.06.2024	Mönchengladbach
-------	--	-----------------------	------	---------------------	------------	-----------------

Hochsprung

1,45		Dannenberg, Volker	1955	TV Bedburg 1927	01.06.2024	Mönchengladbach
1,27		Richter, Wolfgang	1958	TalentTeam Leichlingen e. V.	08.09.2024	Leichlingen
1,24		Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	07.09.2024	Niesky

Stabhochsprung

1,60		Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	08.09.2024	Niesky
------	--	-----------------------	------	---------------------	------------	--------

Weitsprung

5,04	+0,5	Ollmanns, Hans Hubert	1959	SC Myhl LA	25.08.2024	Wesel
3,74	0,0	Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	07.09.2024	Niesky
3,48	-0,1	Zanini, Pietro	1956	SFD 75 Düsseldorf	14.09.2024	Lüdenscheid

Dreisprung

9,51	-0,3	Walther, Wolfram	1955	TV Bedburg 1927	15.06.2024	Erding
------	------	------------------	------	-----------------	------------	--------

Kugelstoß 5 kg

12,16		Schüler, Jürgen	1956	TV Eiche Bad Honnef	27.04.2024	Leichlingen
11,92		Büscher, Hans-Joachim	1957	ASC Düsseldorf	01.05.2024	Moers
11,57		Heidingsfeld, Dietmar	1958	DJK Rasensport Aachen-Brand	21.09.2024	Oberhausen
11,32		Stratmann-Kurzke, Ralf	1959	LG Aachen	01.06.2024	Mönchengladbach
10,67		Tillmann, Thomas	1957	Sportgemeinschaft Langenfeld	27.04.2024	Leichlingen
10,42		Groß, Ulrich	1959	LC Adler Bottrop	01.05.2024	Moers
10,32		Richter, Wolfgang	1958	TalentTeam Leichlingen e. V.	08.09.2024	Leichlingen
9,22		Ollmanns, Hans Hubert	1959	SC Myhl LA	25.08.2024	Wesel
8,71		Stolz, Karl-Heinz	1959	LG Stolberg	27.04.2024	Leichlingen
8,40		Graefenstedt, Michael	1958	LAZ Mönchengladbach	07.09.2024	Niesky
7,24		Groß-Weege, Josef	1955	DJK Kleinenbroich	14.07.2024	Düsseldorf

Diskuswurf 1 kg

39,07	Schüler, Jürgen	1956 TV Eiche Bad Honnef	18.02.2024 Düsseldorf
34,59	Büscher, Hans-Joachim	1957 ASC Düsseldorf	03.10.2024 Gladbeck
34,10	Stratmann-Kurzke, Ralf	1959 LG Aachen	01.06.2024 Mönchengladbach
33,78	Richter, Wolfgang	1958 TalentTeam Leichlingen e. V.	08.09.2024 Leichlingen
33,44	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	13.07.2024 Selters (Taunus)
30,93	Heidingsfeld, Dietmar	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	03.10.2024 Gladbeck
29,31	Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927	14.04.2024 Essen
28,22	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	23.06.2024 Viersen-Süchteln
24,26	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	08.09.2024 Niesky
21,29	Groß-Weege, Josef	1955 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf

Hammerwurf 5 kg

36,69	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	25.02.2024 Baunatal
24,96	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	07.09.2024 Leichlingen

Speerwurf 600 g

41,26	Schüler, Jürgen	1956 TV Eiche Bad Honnef	26.05.2024 Euskirchen
29,70	Stratmann-Kurzke, Ralf	1959 LG Aachen	01.06.2024 Mönchengladbach
25,27	Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927	18.02.2024 Düsseldorf
24,16	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	23.06.2024 Viersen-Süchteln
23,49	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	08.09.2024 Niesky
18,85	Fritz, Dr. Michael	1956 Mönchengladbacher LG	21.09.2024 Oberhausen
16,72	Groß-Weege, Josef	1955 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf

Gewichtwurf 9,08 kg

13,19	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	27.04.2024 Leichlingen
10,42	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	13.04.2024 Dissen am Teutoburger Wä

3-Kampf

1.685	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	07.09.2024 Niesky
	14,79 (-1,1) - 3,74 (0,0) - 8,40		

10-Kampf

4.446	Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	07.09.2024 Niesky
	14,79 (-1,1) - 3,74 (0,0) - 8,40 - 1,24 - 75,00 - 20,72 (-1,2) - 24,26 - 1,60 - 23,49 - 7:07,75		

Wurf 5-Kampf

2.350	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	13.04.2024 Dissen am Teutoburger Wä
	23,25 - 9,70 - 26,32 - 22,88 - 10,42		
1.834	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	27.04.2024 Leichlingen
	31,93 - 8,71 - x - Can - 13,19		

Seniorinnen W60

100 m

16,15	+0,7	Hergarten, Marion	1960 TV Bedburg 1927	01.06.2024 Mönchengladbach
16,50	+0,7	Gathen, Hildegard	1963 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
16,69	+0,7	Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	01.06.2024 Mönchengladbach
17,44	0,0	Brieden, Karin	1960 ASV Süchteln	14.08.2024 Göteborg (SWE)
18,77	+1,6	Völkel-Bernard, Gerlind	1964 Pulheimer SC	30.05.2024 Kreuztal

200 m

33,00	0,0	Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	16.06.2024 Erding
33,53	0,0	Hergarten, Marion	1960 TV Bedburg 1927	11.05.2024 Wesseling
34,08	-0,7	Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	28.04.2024 Viersen-Süchteln
34,62	+0,8	Gathen, Hildegard	1963 LAZ Mönchengladbach	01.06.2024 Mönchengladbach
37,66	-1,3	Brieden, Karin	1960 ASV Süchteln	19.08.2024 Göteborg (SWE)

400 m

77,76		Hergarten, Marion	1960 TV Bedburg 1927	16.08.2024 Düsseldorf
78,25		Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	28.04.2024 Viersen-Süchteln

800 m

2:43,49		Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	26.05.2024 Siegburg
3:06,16		Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	20.05.2024 Mönchengladbach
3:06,47		Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	22.09.2024 Lage

1.500 m

5:33,13		Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	14.06.2024 Erding
6:14,34		Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	26.05.2024 Euskirchen
6:35,00		Hermann, Anita	1961 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	17.04.2024 Grefrath-Oedt

3.000 m

13:21,21		Seegers, Claudia	1962 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	15.05.2024 Grefrath-Oedt
13:36,61		Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	16.04.2024 Hilden
13:42,40		Hermann, Anita	1961 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	15.05.2024 Grefrath-Oedt
15:03,73		Babilon, Iris	1964 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.05.2024 Leverkusen
15:24,94		Völkel-Bernard, Gerlind	1964 Pulheimer SC	22.09.2024 Lage

5.000 m

21:33,41		Schwartz, Alexandra	1963 OSC Waldniel	04.05.2024 Wassenberg
22:34,61		Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	04.05.2024 Wassenberg
22:44,19		Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	04.05.2024 Wassenberg
22:52,68		Seegers, Claudia	1962 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	04.05.2024 Wassenberg
23:48,17		Hermann, Anita	1961 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	04.05.2024 Wassenberg

5 km Straße

20:57		Schwartz, Alexandra	1963 OSC Waldniel	03.03.2024 Leverkusen
22:09		Seegers, Claudia	1962 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	08.05.2024 Sonsbeck
22:56		Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	18.02.2024 Köln-Porz
23:41		Wilke, Belinda	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	10.02.2024 Mönchengladbach
24:13		Knipp-Diawuoh, Helga	1961 VfL Engelskirchen	18.02.2024 Köln-Porz
24:15		Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	18.02.2024 Köln-Porz
25:23		Gebehart, Beate	1961 TV Refrath	03.03.2024 Leverkusen
25:58		Thelen, Ursula	1964 LT Ennert Bonn	03.03.2024 Leverkusen
26:01		Thelen, Beate	1962 Alfterer Sportclub	03.03.2024 Leverkusen
26:39		Sistemich, Doris	1964 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024 Leverkusen
27:07		Motter, Heidi	1961 LG Stolberg	04.02.2024 Köln-Porz
29:16		Klasen, Dorothee	1964 LG Gummersbach	21.01.2024 Köln-Porz
34:41		Bahls, Roswitha	1961 LSV Porz	08.09.2024 Siegburg

10 km Straße

42:59	Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	03.03.2024	Leverkusen
46:33	Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	29.09.2024	Eschweiler
47:05	Hermann, Anita	1961 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	08.05.2024	Sonsbeck
47:26	Wilke, Belinda	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	23.03.2024	Duisburg
49:11	Götte, Christel	1962 Marathon und Triathlon Mülheir	23.11.2024	Essen
49:17	Born, Michaela	1963 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	15.06.2024	Neukirchen-Vluyn
50:12	Bauer, Martina	1961 TuS Oedt	10.02.2024	Mönchengladbach
50:52	Gebehart, Beate	1961 TV Refrath	03.03.2024	Leverkusen
52:10	Klasen, Dorothee	1964 LG Gummersbach	16.06.2024	Leverkusen
52:24	Thelen, Ursula	1964 LT Ennert Bonn	03.03.2024	Leverkusen
53:39	Sistemich, Doris	1964 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	03.03.2024	Leverkusen
53:45	Thelen, Beate	1962 Alfterer Sportclub	03.03.2024	Leverkusen
55:57	Schickel, Anette	1964 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	26.10.2024	Herzogenrath
1:01:58	Holland, Petra	1960 Athletik Waldniel	31.12.2024	Neuss
1:10:24	Rösner, Ulrike	1962 LG Gummersbach	16.06.2024	Leverkusen

Halbmarathon

1:35:20	Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	18.02.2024	Köln-Porz
1:49:46	Fischer, Sabine	1961 Sportgemeinschaft Zons	05.05.2024	Duisburg
1:52:57	Götte, Christel	1962 Marathon und Triathlon Mülheir	01.09.2024	Bochum
2:07:32	Sonntag, Ursula	1962 TFG Köln-Nippes	14.04.2024	Bonn
2:11:36	Gebehart, Beate	1961 TV Refrath	16.06.2024	Leverkusen
2:41:22	Holland, Petra	1960 Athletik Waldniel	03.11.2024	Schwalmtal

Marathon

3:36:18	Seidel, Dr. Renate	1963 Troisdorfer LG	27.10.2024	Frankfurt
3:40:50	Raabe, Inge	1964 Tura Remscheid-Süd	14.04.2024	Hannover
3:47:48	Wilke, Belinda	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	29.09.2024	Berlin
3:53:27	Götte, Christel	1962 Marathon und Triathlon Mülheir	29.09.2024	Berlin
4:19:42	Hark, Andrea	1960 Pulheimer SC	06.10.2024	Köln
4:36:27	Zange, Gabi	1960 LLG 80 Nordpark Köln	29.09.2024	Berlin

4x100 m Staffel

71,13	Pulheimer SC		22.09.2024	Lage
	Janßen (1957), Weiss (1957), Völkel-Bernard (1964), Pfahlbusch (1950)			

Weitsprung

3,70	0,0	Gathen, Hildegard	1963 LAZ Mönchengladbach	23.06.2024	Viersen-Süchteln
2,98	-1,6	Völkel-Bernard, Gerlind	1964 Pulheimer SC	22.09.2024	Lage

Dreisprung

7,83	0,0	Gathen, Hildegard	1963 LAZ Mönchengladbach	15.06.2024	Erding
------	-----	-------------------	--------------------------	------------	--------

Kugelstoß 3 kg

11,44	Plifke, Birgit	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.05.2024	Leverkusen
9,32	Imdahl, Bärbel	1964 Birkesdorfer TV	01.06.2024	Mönchengladbach
9,24	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	15.09.2024	Dierdorf
7,58	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	01.06.2024	Mönchengladbach
7,34	Kämmerer, Dorothee	1964 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen
7,00	Kanthak, Sylvia	1962 Düsseldorf Sportverein 04	28.08.2024	Düsseldorf
6,82	Rhode-Spickenbom, Maria	1961 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen

Diskuswurf 1 kg

28,70	Plifke, Birgit	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	18.02.2024	Düsseldorf
23,03	Imdahl, Bärbel	1964 Birkesdorfer TV	25.05.2024	Euskirchen
21,00	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2024	Holzappel

Hammerwurf 3 kg

26,60	Heile, Andrea	1962 Leichlinger Turnverein	31.08.2024	Dissen am Teutoburger Wä
25,35	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2024	Holzappel

Speerwurf 500 g

26,84	Imdahl, Bärbel	1964 Birkesdorfer TV	01.06.2024	Mönchengladbach
24,13	Kanthak, Sylvia	1962 Düsseldorf Sportverein 04	01.06.2024	Mönchengladbach
21,86	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2024	Holzappel
18,98	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	01.06.2024	Mönchengladbach
17,75	Kämmerer, Dorothee	1964 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen
14,80	Rhode-Spickenbom, Maria	1961 DJK SG Tackenberg	21.09.2024	Oberhausen

Gewichtwurf 5,45 kg

12,29	Heile, Andrea	1962 Leichlinger Turnverein	27.04.2024	Leichlingen
-------	---------------	-----------------------------	------------	-------------

Seniorinnen W65				
100 m				
16,78	+1,6	Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	30.05.2024 Kreuztal
200 m				
38,18	+0,8	Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	01.06.2024 Mönchengladbach
400 m				
91,41		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt	17.04.2024 Grefrath-Oedt
98,30		Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	15.06.2024 Erding
800 m				
3:28,80		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt	01.06.2024 Mönchengladbach
1.500 m				
6:24,02		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	17.04.2024 Grefrath-Oedt
6:49,93		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt	01.06.2024 Mönchengladbach
3.000 m				
13:11,33		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	27.04.2024 Aachen
14:33,87		Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	30.05.2024 Kreuztal
16:00,44		Kohlen, Helene	1955 SV Germania Dürwiß	27.04.2024 Aachen
5.000 m				
22:21,67		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	16.08.2024 Düsseldorf
24:49,30		Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	20.04.2024 Siegburg
27:17,06		Kohlen, Helene	1955 SV Germania Dürwiß	04.05.2024 Wassenberg
27:55,24		Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	04.05.2024 Wassenberg
5 km Straße				
22:33		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
23:04		Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	01.09.2024 Bergisch Gladbach
25:00		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt	03.03.2024 Leverkusen
26:46		Kohlen, Helene	1955 SV Germania Dürwiß	08.09.2024 Siegburg
27:33		Prussat, Angela	1956 TSV Viktoria Mülheim	20.04.2024 Lintorf
27:38		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	01.09.2024 Bergisch Gladbach
27:39		Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	30.03.2024 Neuss
10 km Straße				
45:39		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	23.11.2024 Essen
50:44		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt	10.02.2024 Mönchengladbach
55:52		Kohlen, Helene	1955 SV Germania Dürwiß	13.09.2024 Xanten
57:34		Prussat, Angela	1956 TSV Viktoria Mülheim	12.10.2024 Coesfeld
59:13		van de Wal, Christel	1958 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	14.04.2024 Hannover
59:56		Bendhiba, Irene	1956 Sportgemeinschaft Bockenberg	30.05.2024 Solingen
1:00:22		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	03.03.2024 Leverkusen
1:02:29		Frösler, Brigitte	1958 Marathon Dinslaken	10.11.2024 Bottrop
1:09:13		Coroly, Sabine	1956 LG Gummersbach	16.06.2024 Leverkusen
Halbmarathon				
1:54:05		Wolff, Iris	1958 Turnclub Kray	30.06.2024 Hamburg
2:12:46		Bendhiba, Irene	1956 Sportgemeinschaft Bockenberg	16.06.2024 Leverkusen
2:13:56		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	05.05.2024 Heilbronn
Marathon				
4:46:28		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	06.10.2024 Köln
5:20:40		van de Wal, Christel	1958 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	28.04.2024 Hamburg
5:29:43		Munk, Gabriele	1958 Turnverein Witzhelden	05.05.2024 Heilbronn
Weitsprung				
2,83	0,0	Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	30.05.2024 Kreuztal
2,46	-0,7	Janßen, Martina	1957 Pulheimer SC	22.09.2024 Lage
Kugelstoß 3 kg				
8,13		Wienands, Anne	1957 Essener Leichtathletik-Verein	14.04.2024 Essen
7,31		Müller, Ursula	1957 Sportgemeinschaft Monheim	27.04.2024 Leichlingen
7,28		Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	27.10.2024 Dinslaken
7,04		Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	26.05.2024 Euskirchen
6,70		Janßen, Martina	1957 Pulheimer SC	22.09.2024 Lage
6,33		Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	22.09.2024 Lage
Diskuswurf 1 kg				
21,85		Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	22.06.2024 Reken
19,35		Wienands, Anne	1957 Essener Leichtathletik-Verein	14.04.2024 Essen
17,46		Müller, Ursula	1957 Sportgemeinschaft Monheim	18.02.2024 Düsseldorf
16,80		Janßen, Martina	1957 Pulheimer SC	06.04.2024 Nieukerk
16,02		Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	13.07.2024 Selters (Taurus)

Hammerwurf 3 kg

25,45	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	11.05.2024 Aachen
-------	----------------	------------------	-------------------

Speerwurf 500 g

22,64	Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	01.06.2024 Mönchengladbach
16,86	Janßen, Martina	1957 Pulheimer SC	06.04.2024 Nieukerk
15,64	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	26.05.2024 Euskirchen
12,02	Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	06.04.2024 Nieukerk

Gewichtwurf 5,45 kg

9,71	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	05.10.2024 Plettenberg
------	----------------	------------------	------------------------

Wurf 5-Kampf

2.306	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	06.04.2024 Sinzig
	19,90 - 6,58 - 15,96 - 13,67 - 9,48		

Senioren M70					
100 m					
14,97	-0,6	Siep, Karl-Josef	1954 TV Bedburg 1927	22.09.2024	Lage
15,58	+0,8	von Ahlen, Heinz	1951 TuS Köln rrh.	01.06.2024	Mönchengladbach
15,92	0,0	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	15.06.2024	Erding
17,17	+0,6	Schweig, Dr. Norbert	1953 VT Kempen 1859	19.06.2024	Grefrath-Oedt
200 m					
34,16	-1,4	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	22.06.2024	Reken
36,20	+0,4	Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	21.06.2024	Aachen
43,58	+0,6	Spölgen, Joachim	1954 LG Donatus Erftstadt	01.06.2024	Mönchengladbach
400 m					
79,02		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	04.09.2024	Herzogenrath
97,76		Spölgen, Joachim	1954 LG Donatus Erftstadt	01.06.2024	Mönchengladbach
800 m					
3:03,91		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	25.05.2024	Euskirchen
3:04,99		Basseng, Wilfried	1954 TuS Köln rrh.	01.06.2024	Mönchengladbach
3:16,15		Selbach, Klaus	1952 VT Kempen 1859	01.06.2024	Mönchengladbach
3:38,78		Spölgen, Joachim	1954 LG Donatus Erftstadt	01.06.2024	Mönchengladbach
1.500 m					
6:06,47		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	01.06.2024	Mönchengladbach
6:11,36		Schmidt, Dietmar	1950 TuS 06 Waldbröl	16.08.2024	Düsseldorf
3.000 m					
12:59,34		Schmidt, Dietmar	1950 TuS 06 Waldbröl	31.08.2024	Rheine
13:15,14		Hesselmann, Horst	1952 STV Hünxe	22.09.2024	Lage
13:24,60		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	27.04.2024	Aachen
5.000 m					
22:51,08		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	04.05.2024	Wassenberg
25:52,47		Paffrath, Adam	1951 Mönchengladbacher LG	12.04.2024	Korschenbroich
10.000 m					
48:57,35		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	09.06.2024	Lanaken (BEL)
5 km Straße					
21:49		Pollack, Ulrich	1954 Lauffreunde HADI Wesel	13.09.2024	Xanten
23:40		Schmidt, Dietmar	1950 TuS 06 Waldbröl	08.09.2024	Siegburg
32:28		Sieber, Joachim	1952 VfR Unterbruch LG Hauptsache	26.10.2024	Herzogenrath
35:01		Motter, Willi	1953 LG Stolberg	18.02.2024	Köln-Porz
10 km Straße					
44:37		Pollack, Ulrich	1954 Lauffreunde HADI Wesel	23.11.2024	Essen
45:37		Fritsch, Franz	1953 LG Alpen	27.01.2024	Duisburg
46:06		Metternich, Jürgen	1954 LLG Laufsport Kevelaer	15.06.2024	Neukirchen-Vluyn
49:05		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	26.10.2024	Herzogenrath
54:49		Spölgen, Joachim	1954 LG Donatus Erftstadt	14.04.2024	Bonn
57:58		Beier, Horst	1954 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	29.09.2024	Eschweiler
1:05:29		Schweig, Dr. Norbert	1953 VT Kempen 1859	26.10.2024	Herzogenrath
1:08:43		Hensgens, Bernd	1950 Lauftreff Alsdorf-Ost	26.10.2024	Herzogenrath
Halbmarathon					
1:41:28		Metternich, Jürgen	1954 LLG Laufsport Kevelaer	12.07.2024	Dülmen-Rorup
1:43:37		Fritsch, Franz	1953 LG Alpen	23.03.2024	Duisburg
2:22:49		Beck, Jürgen	1953 ADLER-Langlauf Bottrop	03.10.2024	Dortmund
Marathon					
3:36:46		Braun, Wolfgang	1954 TV Eifeler Turnkraft Konzen	07.01.2024	Wesel
3:42:32		Metternich, Jürgen	1954 LLG Laufsport Kevelaer	13.10.2024	Essen
4:08:15		Friedrich, Ekkehart	1952 SV 19 Straelen	29.09.2024	Berlin
4:54:18		Beck, Jürgen	1953 ADLER-Langlauf Bottrop	18.02.2024	Herten
4:58:34		Esser, Wilfried	1950 Turnverein Huchem-Stammeln	14.04.2024	Hannover
4x100 m Staffel					
63,79		StG Hünxe-Bedburg-Duisburg		22.09.2024	Lage
		Ortloff (1950), Unterloh (1949), Heckner (1950), Siep (1954)			
5.000 m Bahngehen					
35:18,89		Slevogt, Peter	1954 LG Aachen	09.05.2024	Gouda (NED)
Hochsprung					
1,39		Ritte, Wolfgang	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.06.2024	Erding
1,21		Brinkhues, Norbert	1953 LG Aachen	08.09.2024	Leichlingen
1,20		Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	22.06.2024	Reken
1,15		Niewerth, Norbert	1953 TuS 08 Rheinberg	01.06.2024	Mönchengladbach
1,10		Schweig, Dr. Norbert	1953 VT Kempen 1859	01.06.2024	Mönchengladbach

Stabhochsprung

3,41	Ritte, Wolfgang	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	24.08.2024 Wipperfürth
2,32	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	07.09.2024 Leichlingen

Weitsprung

4,61	+0,3	Ritte, Wolfgang	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	16.06.2024 Erding
3,82	0,0	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	21.07.2024 Rottershausen
3,45	-0,5	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	22.09.2024 Lage
1,86	-0,1	Grefer, Dirk	1953 STV Hünxe	30.05.2024 Kreuztal

Kugelstoß 4 kg

12,19	Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	22.09.2024 Lage
11,76	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	24.08.2024 Zella-Mehlis
10,54	Witt, Dr. Kurt-Ulrich	1953 TV Bedburg 1927	01.06.2024 Mönchengladbach
10,28	Brinkhues, Norbert	1953 LG Aachen	21.09.2024 Oberhausen
10,12	Wiesweg, Ulrich	1953 Werdener Turnerbund	14.07.2024 Düsseldorf
9,67	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	29.06.2024 Attendorn
6,86	Nehring, Dieter	1950 SSG Königswinter	20.07.2024 Bengel
6,81	Stein, Hans	1950 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf

Diskuswurf 1 kg

33,64	Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	29.09.2024 Düsseldorf
31,57	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	21.07.2024 Rottershausen
31,30	Witt, Dr. Kurt-Ulrich	1953 TV Bedburg 1927	18.02.2024 Düsseldorf
30,70	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	22.06.2024 Reken
28,13	Brinkhues, Norbert	1953 LG Aachen	21.09.2024 Oberhausen
22,22	Stein, Hans	1950 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf
19,71	Nehring, Dieter	1950 SSG Königswinter	20.07.2024 Bengel

Hammerwurf 4 kg

48,31	Hoffmann, Gerhard	1953 Leichlinger Turnverein	14.06.2024 Erding
43,99	Heduschke, Gerhard	1950 Leichlinger Turnverein	26.10.2024 Roermond (NED)
32,72	Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	01.07.2024 Mutterstadt
32,42	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	24.08.2024 Zella-Mehlis
32,35	Tobies, Dieter	1951 SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.05.2024 Aachen
21,12	Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	31.08.2024 Dissen am Teutoburger Wä

Speerwurf 500 g

32,31	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	21.07.2024 Rottershausen
22,16	Nehring, Dieter	1950 SSG Königswinter	26.05.2024 Holzappel
20,13	Stein, Hans	1950 DJK Kleinenbroich	14.07.2024 Düsseldorf

Gewichtwurf 7,26 kg

19,23	Hoffmann, Gerhard	1953 Leichlinger Turnverein	06.04.2024 Sinzig
15,66	Heduschke, Gerhard	1950 Leichlinger Turnverein	06.04.2024 Sinzig
12,49	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	24.08.2024 Zella-Mehlis

Wurf 5-Kampf

3.123	Ortloff, Georg	1950 STV Hünxe	24.08.2024 Zella-Mehlis
32,42 - 11,76 - 30,31 - 31,08 - 12,49			

Senioren M75					
100 m					
15,21	0,0	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	22.09.2024	Lage
15,92	+0,2	Simons, Horst	1949 TuS Oedt	15.06.2024	Erding
16,13	+0,8	Martens, Owe	1946 Solinger LC	01.06.2024	Mönchengladbach
18,58	+0,7	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	31.08.2024	Urmitz
200 m					
31,91	+0,4	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	16.06.2024	Erding
32,75	0,0	Simons, Horst	1949 TuS Oedt	16.06.2024	Erding
35,21	+0,6	Martens, Owe	1946 Solinger LC	01.06.2024	Mönchengladbach
39,54	+0,2	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	31.08.2024	Urmitz
400 m					
76,03		Simons, Horst	1949 TuS Oedt	23.08.2024	Göteborg (SWE)
94,88		Bendlage, Hans-Jakob	1949 TSV Kaldenkirchen	17.04.2024	Grefrath-Oedt
800 m					
3:36,88		Simons, Horst	1949 TuS Oedt	01.06.2024	Mönchengladbach
1.500 m					
7:06,21		Simons, Horst	1949 TuS Oedt	17.04.2024	Grefrath-Oedt
3.000 m					
14:46,99		Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	30.05.2024	Kreuztal
5 km Straße					
24:42		Hermes, Alfred	1948 Pulheimer SC	08.09.2024	Siegburg
26:31		Bernhardt, Joachim	1947 Post SV Düsseldorf	21.09.2024	Nottuln-Appelhülsen
26:45		Gellert, Georg	1949 LAV Bad Godesberg	03.03.2024	Leverkusen
27:49		Scharbert, Bernd	1949 Solinger LC	08.09.2024	Siegburg
29:27		Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	08.09.2024	Siegburg
29:46		Huwald, Detlef	1947 Marathon und Triathlon Mülheim	18.02.2024	Herten
30:21		Bendlage, Hans-Jakob	1949 TSV Kaldenkirchen	26.10.2024	Herzogenrath
31:43		Mannheim, Michael	1946 LLG 80 Nordpark Köln	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
10 km Straße					
49:10		Scharrenberg, Ulrich	1948 Fortuna Düsseldorf 1895	23.03.2024	Duisburg
52:34		Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	05.07.2024	Hünxe-Drevenack
55:10		Gellert, Georg	1949 LAV Bad Godesberg	10.02.2024	Mönchengladbach
55:13		Bendlage, Hans-Jakob	1949 TSV Kaldenkirchen	10.02.2024	Mönchengladbach
56:54		Simons, Horst	1949 TuS Oedt	29.09.2024	Eschweiler
1:00:02		Schlaefke, Dieter	1948 ADLER-Langlauf Bottrop	12.07.2024	Dülmen-Rorup
1:00:06		Metzmacher, Reinhard	1946 TV Germania Obermaubach	14.04.2024	Hannover
1:00:37		Stolz, Manfred	1947 TV Essen-Kupferdreh	23.11.2024	Essen
1:01:20		Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	18.08.2024	Göteborg (SWE)
Halbmarathon					
1:51:28		Scharrenberg, Ulrich	1948 Fortuna Düsseldorf 1895	17.03.2024	Bergisch Gladbach
2:06:00		Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	15.09.2024	Hamburg
2:20:33		Zemke, Udo	1948 LG Alpen	28.04.2024	Hamburg
2:20:36		Huwald, Detlef	1947 TSV Viktoria Mülheim	03.10.2024	Dortmund
Marathon					
3:46:14		Scharrenberg, Ulrich	1948 Fortuna Düsseldorf 1895	14.04.2024	Hannover
80 m Hürden 0,762 m					
17,00	0,0	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	16.06.2024	Erding
23,53	0,0	Simons, Horst	1949 TuS Oedt	16.06.2024	Erding
300 m Hürden 0,686 m					
58,40		Simons, Horst	1949 TuS Oedt	14.06.2024	Erding
10 km Straßengehen					
1:19:52		Maichin, Richard	1946 LG Aachen	01.12.2024	Rotterdam (NED)
Hochsprung					
1,30		Hirt, Wolfgang	1946 LAV Bayer Uerdingen/Dormager	01.06.2024	Mönchengladbach
1,25		Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	26.05.2024	Düsseldorf
1,18		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	26.05.2024	Euskirchen
Weitsprung					
4,09	+0,5	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	22.09.2024	Lage
3,47	0,0	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	08.09.2024	Leichlingen
Dreisprung					
8,35	-0,2	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	15.06.2024	Erding
7,64	+0,2	Reinartz, Heribert	1949 SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.06.2024	Mönchengladbach

Kugelstoß 4 kg

10,95	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.09.2024 Rheine
9,05	Klein, Hans-Michael	1949 TV Eiche Bad Honnef	06.04.2024 Sinzig
8,17	Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	30.05.2024 Kreuztal
7,79	Müller, Werner	1949 Sportgemeinschaft Monheim	27.04.2024 Leichlingen
7,35	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	29.09.2024 Düsseldorf
7,15	Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia	17.08.2024 Witten
7,06	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	21.09.2024 Oberhausen

Diskuswurf 1 kg

34,70	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	18.02.2024 Düsseldorf
30,96	Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdor	24.02.2024 Baunatal
30,60	Sura, Hans-Jürgen	1949 STV Hünxe	14.04.2024 Essen
29,63	Klein, Hans-Michael	1949 TV Eiche Bad Honnef	14.04.2024 Koblenz
27,34	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	03.10.2024 Gladbeck
26,00	Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia	05.10.2024 Plettenberg
23,52	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	29.09.2024 Düsseldorf
19,55	Müller, Werner	1949 Sportgemeinschaft Monheim	18.02.2024 Düsseldorf
18,28	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	21.09.2024 Oberhausen

Hammerwurf 4 kg

39,92	Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdor	25.02.2024 Baunatal
26,93	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	13.07.2024 Rhede
24,44	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	09.07.2024 Mutterstadt

Speerwurf 500 g

35,04	Marx, Winfried	1949 LAZ Rhein-Sieg	14.07.2024 Düsseldorf
32,67	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	16.06.2024 Erding
31,99	Ott, Heinrich-Wilhelm	1948 Pulheimer SC	22.06.2024 Reken
28,78	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	16.06.2024 Erding
21,96	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	03.10.2024 Gladbeck
21,78	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	21.09.2024 Oberhausen

Gewichtwurf 7,26 kg

15,95	Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdor	20.04.2024 Plettenberg
-------	-----------------------	------------------------------------	------------------------

3-Kampf

2.256	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.09.2024 Rheine
15,41 (-0,6) - 3,87 (-0,4) - 10,95			

Seniorinnen W70				
100 m				
17,66	+1,6	Pfahlbusch, Sigrid	1950 Pulheimer SC	30.05.2024 Kreuztal
400 m				
100,56		Scharbatke, Veronika	1950 LC Wuppertal	16.08.2024 Düsseldorf
800 m				
3:44,18		Schadeck-Gressel, Claire	1950 STV Hünxe	01.06.2024 Mönchengladbach
3:54,67		Scharbatke, Veronika	1950 LC Wuppertal	16.08.2024 Düsseldorf
1.500 m				
7:31,04		Schadeck-Gressel, Claire	1950 STV Hünxe	17.04.2024 Grefrath-Oedt
5.000 m				
27:21,56		Schadeck-Gressel, Claire	1950 STV Hünxe	17.04.2024 Grefrath-Oedt
5 km Straße				
27:19		Schadeck-Gressel, Claire	1950 STV Hünxe	30.03.2024 Paderborn
31:32		Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	01.09.2024 Bergisch Gladbach
38:45		Schulte, Christina	1953 LG Gummersbach	03.03.2024 Leverkusen
10 km Straße				
59:38		Langanke, Dr. Hildegard	1953 DLC Aachen	29.09.2024 Eschweiler
1:05:02		Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	02.06.2024 Düsseldorf-Benrath
Halbmarathon				
2:01:06		Sult, Barbara	1953 Turnclub Kray	30.06.2024 Hamburg
2:32:15		Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	17.03.2024 Bergisch Gladbach
Marathon				
5:40:11		Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	14.04.2024 Bonn
Hochsprung				
1,05		Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	01.06.2024 Mönchengladbach
Stabhochsprung				
2,33		Ritte, Ute	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	20.05.2024 Aachen
Weitsprung				
3,42	-0,2	Ritte, Ute	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	16.06.2024 Erding
2,61	0,0	Pfahlbusch, Sigrid	1950 Pulheimer SC	22.09.2024 Lage
Kugelstoß 3 kg				
7,35		Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	14.06.2024 Erding
7,30		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	14.07.2024 Düsseldorf
7,16		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
6,85		Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	01.06.2024 Mönchengladbach
6,54		Klein, Gisela	1950 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.09.2024 Lage
Diskuswurf 1 kg				
23,03		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	25.08.2024 Wesel
19,92		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	18.03.2024 ToruÅä (POL)
18,77		Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	22.06.2024 Reken
Hammerwurf 3 kg				
20,04		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
15,63		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
Speerwurf 500 g				
22,06		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	25.02.2024 Baunatal
18,49		Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	16.06.2024 Erding
16,15		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
14,47		Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	06.04.2024 Nieukerk
Gewichtwurf 5,45 kg				
9,10		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
8,11		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
Wurf 5-Kampf				
3.099		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	11.05.2024 Elsenfeld
		20,04 - 7,16 - 18,40 - 21,76 - 9,10		
2.689		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	11.05.2024 Elsenfeld
		15,63 - 6,84 - 19,83 - 16,15 - 8,11		
Wurf 5-Kampf Mannschaft				
9.077		Crefelder SV		12.05.2024 Elsenfeld
		Ponzelar (1939) 3.289, Schumacher (1952) 3.099, Wolf-Schiruska (1954) 2.689		

Seniorinnen W75					
100 m					
18,40	-0,3	Stump, Karin	1945 LG Aachen	15.05.2024	Grefrath-Oedt
5.000 m					
26:14,49		Spronk, Marianne	1948 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	04.05.2024	Wassenberg
5 km Straße					
26:36		Spronk, Marianne	1948 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	03.03.2024	Leverkusen
10 km Straße					
53:38		Spronk, Marianne	1948 Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	03.03.2024	Leverkusen
Hochsprung					
1,10		Keuntje, Renate	1947 Düsseldorfer TV von 1847	26.05.2024	Düsseldorf
Weitsprung					
3,09	+0,1	Stump, Karin	1945 LG Aachen	15.05.2024	Grefrath-Oedt
Kugelstoß 2 kg					
7,33		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	12.05.2024	Elsfeld
Diskuswurf 0,75 kg					
16,59		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	20.04.2024	Neuss
Hammerwurf 2 kg					
17,20		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	12.05.2024	Elsfeld
Speerwurf 400 g					
16,71		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	12.05.2024	Elsfeld
Gewichtwurf 4 kg					
8,51		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	12.05.2024	Elsfeld
Wurf 5-Kampf					
2.549		Derksen, Roswitha	1949 Crefelder SV	11.05.2024	Elsfeld
		17,20 - 7,33 - 16,48 - 16,71 - 8,51			

Senioren M80					
100 m					
18,23	+1,2	Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	01.06.2024	Mönchengladbach
19,35	+0,7	Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	31.08.2024	Urmitz
23,63	-0,3	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	13.08.2024	Göteborg (SWE)
200 m					
41,43	-1,0	Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	31.08.2024	Urmitz
800 m					
3:42,82		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	01.06.2024	Mönchengladbach
1.500 m					
7:36,21		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	22.06.2024	Reken
3.000 m					
16:41,74		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	30.05.2024	Kreuztal
5 km Straße					
28:15		Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	31.10.2024	Bochum
30:03		Becker, Walter	1944 LLG 80 Nordpark Köln	02.06.2024	Düsseldorf-Benrath
10 km Straße					
55:19		Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	18.02.2024	Herten
1:05:12		Becker, Walter	1944 LLG 80 Nordpark Köln	20.05.2024	Köln
Halbmarathon					
2:11:24		Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	24.08.2024	Göteborg (SWE)
80 m Hürden 0,686 m					
34,27	-1,9	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	14.08.2024	Göteborg (SWE)
Hochsprung					
1,10		Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	01.06.2024	Mönchengladbach
0,95		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	08.09.2024	Leichlingen
Stabhochsprung					
1,75		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	18.08.2024	Göteborg (SWE)
Weitsprung					
2,42	-1,5	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	25.05.2024	Euskirchen
2,19	+0,3	Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	01.06.2024	Mönchengladbach
1,62	+1,1	Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	01.06.2024	Mönchengladbach
Kugelstoß 3 kg					
11,59		Hermanns, Axel	1944 Preussen Krefeld Leichtathletik	06.04.2024	Sinzig
10,85		Otten, Rolf	1944 TuS Köln rrh.	31.08.2024	Urmitz
9,64		Maurus, Klaus	1943 LG Aachen	01.06.2024	Mönchengladbach
9,33		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	15.08.2024	Göteborg (SWE)
9,27		Malcher, Dieter	1941 Pulheimer SC	17.08.2024	Witten
8,89		Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	01.06.2024	Mönchengladbach
7,86		Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	31.08.2024	Urmitz
7,48		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	27.04.2024	Leichlingen
7,27		Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	01.06.2024	Mönchengladbach
6,56		Bander, Gottfried	1941 TSV Hochdahl	01.06.2024	Mönchengladbach
Diskuswurf 1 kg					
25,12		Hermanns, Axel	1944 Preussen Krefeld Leichtathletik	14.07.2024	Düsseldorf
24,19		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	18.02.2024	Düsseldorf
22,76		Maurus, Klaus	1943 LG Aachen	01.06.2024	Mönchengladbach
21,89		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	20.08.2024	Göteborg (SWE)
19,03		Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	29.09.2024	Düsseldorf
17,66		Malcher, Dieter	1941 Pulheimer SC	17.08.2024	Witten
16,69		Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	01.06.2024	Mönchengladbach
13,67		Bander, Gottfried	1941 TSV Hochdahl	01.06.2024	Mönchengladbach
Hammerwurf 3 kg					
25,71		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	31.08.2024	Dissen am Teutoburger Wä
23,21		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	07.09.2024	Leichlingen
Speerwurf 400 g					
25,33		Maurus, Klaus	1943 LG Aachen	01.06.2024	Mönchengladbach
24,21		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	16.06.2024	Erding
20,23		Bauer, Heinz Dieter	1942 Brühler TV 1879	29.09.2024	Düsseldorf
16,68		Bander, Gottfried	1941 TSV Hochdahl	01.06.2024	Mönchengladbach
15,43		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	27.04.2024	Leichlingen
Gewichtwurf 5,45 kg					
11,49		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	27.04.2024	Leichlingen
8,87		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	11.05.2024	Elsenfeld

10-Kampf

2.581	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	14.08.2024 Göteborg (SWE)
	23,63 (-0,3) - 2,35 (+2,7) - 8,98 - 0,93 - Dnf - 34,27 (-1,9) - 20,66 - 1,55 - 21,87 - Dnf		

Wurf 5-Kampf

2.305	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	11.05.2024 Elsenfeld
	22,03 - 8,26 - 19,92 - 22,01 - 8,87		
2.280	Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	27.04.2024 Leichlingen
	25,27 - 7,48 - 19,35 - 15,43 - 11,49		

Senioren M85				
100 m				
19,86	-0,6	Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.09.2024 Rheine
20,79	+1,2	Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	01.06.2024 Mönchengladbach
24,12	+1,2	Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	01.06.2024 Mönchengladbach
24,32	+1,2	Kochenbach, Josef	1937 TuS Ober-u.Niederdollendorf	01.06.2024 Mönchengladbach
200 m				
43,26	+0,6	Clüsserath, Bernd	1938 TuS Köln rrh.	01.06.2024 Mönchengladbach
50,23	+0,6	Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	01.06.2024 Mönchengladbach
400 m				
118,56		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	04.09.2024 Herzogenrath
800 m				
4:29,05		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	21.06.2024 Aachen
1.500 m				
8:47,24		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	12.05.2024 Aachen
3.000 m				
17:56,46		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	27.04.2024 Aachen
5.000 m				
30:28,71		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	04.05.2024 Wassenberg
33:07,90		Ehlers, Wilhelm	1935 Alfterer Sportclub	20.04.2024 Siegburg
5 km Straße				
30:36		Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	26.10.2024 Herzogenrath
31:52		Ehlers, Wilhelm	1935 Alfterer Sportclub	03.03.2024 Leverkusen
10 km Straße				
1:08:02		Ehlers, Wilhelm	1935 Alfterer Sportclub	03.03.2024 Leverkusen
1:16:20		Thülig, Bernhard	1936 VfL Bergheide Sterkrade	10.11.2024 Bottrop
Weitsprung				
2,27	-0,7	Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.09.2024 Rheine
Kugelstoß 3 kg				
8,27		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	22.06.2024 Reken
6,96		Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	29.09.2024 Düsseldorf
6,46		Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	01.06.2024 Mönchengladbach
Diskuswurf 1 kg				
24,99		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	18.02.2024 Düsseldorf
14,74		Kochenbach, Josef	1937 TuS Ober-u.Niederdollendorf	18.02.2024 Düsseldorf
14,40		Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	14.07.2024 Düsseldorf
13,72		Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	01.06.2024 Mönchengladbach
Speerwurf 400 g				
17,91		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	22.06.2024 Reken
16,97		Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	29.09.2024 Düsseldorf
12,91		Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	01.06.2024 Mönchengladbach
3-Kampf				
1.320		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.09.2024 Rheine
		19,86 (-0,6) - 2,27 (-0,7) - 8,17		

Seniorinnen W80				
100 m				
19,39	+0,7	Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	01.06.2024 Mönchengladbach
20,15	+0,7	Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	01.06.2024 Mönchengladbach
200 m				
43,18	+0,8	Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	01.06.2024 Mönchengladbach
44,33	-1,4	Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	20.08.2024 Göteborg (SWE)
Weitsprung				
2,59	0,0	Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	15.05.2024 Grefrath-Oedt
Kugelstoß 2 kg				
7,78		Kusche, Ingrid	1940 TV Erkelenz	21.09.2024 Oberhausen
Diskuswurf 0,75 kg				
18,94		Kusche, Ingrid	1940 TV Erkelenz	06.04.2024 Nieukerk
Hammerwurf 2 kg				
23,19		Kusche, Ingrid	1940 TV Erkelenz	27.04.2024 Leichlingen
Speerwurf 400 g				
15,41		Kusche, Ingrid	1940 TV Erkelenz	01.06.2024 Mönchengladbach
Seniorinnen W85				
Kugelstoß 2 kg				
6,94		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
5,06		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
Diskuswurf 0,75 kg				
15,58		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
11,00		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	18.02.2024 Düsseldorf
Hammerwurf 2 kg				
19,07		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
17,54		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
Speerwurf 400 g				
12,88		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
8,78		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	01.06.2024 Mönchengladbach
Gewichtwurf 4 kg				
7,16		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
6,19		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	12.05.2024 Elsenfeld
Wurf 5-Kampf				
3.289		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	11.05.2024 Elsenfeld
		19,07 - 6,94 - 15,58 - 12,88 - 7,16		
2.385		Kiesheyer, Brita	1937 Crefelder SV	11.05.2024 Elsenfeld
		17,54 - 5,06 - 10,12 - 8,74 - 6,19		
Senioren M90				
Hochsprung				
0,95		Bexkens, Wilhelm	1932 LG Stadtwerke Hilden	08.09.2024 Leichlingen
Kugelstoß 3 kg				
7,78		Bexkens, Wilhelm	1932 LG Stadtwerke Hilden	27.04.2024 Leichlingen
5,38		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	25.05.2024 Euskirchen
Diskuswurf 1 kg				
13,73		Bexkens, Wilhelm	1932 LG Stadtwerke Hilden	01.06.2024 Mönchengladbach
11,43		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	18.08.2024 Göteborg (SWE)
Hammerwurf 3 kg				
14,79		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	11.05.2024 Elsenfeld
Speerwurf 400 g				
18,95		Bexkens, Wilhelm	1932 LG Stadtwerke Hilden	27.04.2024 Leichlingen
12,94		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	27.04.2024 Leichlingen
Gewichtwurf 5,45 kg				
7,71		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	27.04.2024 Leichlingen
Wurf 5-Kampf				
2.030		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	27.04.2024 Leichlingen
		14,52 - 5,25 - 10,96 - 12,94 - 7,71		