

Bestenliste 2021

Stand: 01.01.2023

Senioren M30

100 m

11,41	+0,8	Zick, Christian	1990 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	05.09.2021 Aachen
11,97	+0,5	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	12.06.2021 Solingen
12,29	-0,1	Schwamborn, Jonas	1990 LAZ PUMA Rhein-Sieg	14.07.2021 Wiesbaden
12,34	+1,8	Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	05.09.2021 Berlin
12,40	-1,6	Schäfer, Tobias	1987 Mönchengladbacher LG	14.08.2021 Neuss
12,41	-0,2	Berenz, Matthias	1988 Solinger LC	28.08.2021 Solingen

200 m

24,37	+0,2	Tezkan, Timur	1987 TV Herkenrath	03.07.2021 Gladbeck
24,41	0,0	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	12.06.2021 Solingen
25,46	+0,8	Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	05.09.2021 Berlin

400 m

51,03		von Wrede, Christian	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.06.2021 Köln
55,61		Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	26.06.2021 Düsseldorf

800 m

2:08,18		Dahl, Simon	1987 ASV Köln	29.08.2021 Köln
2:10,28		Hesseler, Marco	1991 Leichtathl.-SG Eschweiler	19.06.2021 Sonsbeck
2:16,44		Kaminski, Damian	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	25.06.2021 Köln

1.500 m

4:13,40		Dahl, Simon	1987 ASV Köln	02.09.2021 Bergisch Gladbach
---------	--	-------------	---------------	------------------------------

3.000 m

8:33,26		Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	19.06.2021 Bad Neuenahr-Ahrweiler
8:59,64		Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	19.08.2021 Bergisch Gladbach
9:00,85		Dahl, Simon	1987 ASV Köln	19.08.2021 Bergisch Gladbach
9:49,75		Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021 Düsseldorf

5.000 m

14:35,96		Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	03.07.2021 Heusden-Zolder (BEL)
15:18,38		Fabianowski, Dominik	1989 ASV Köln	22.05.2021 Mainz
15:28,42		Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	12.06.2021 Dortmund
15:40,26		Dahl, Simon	1987 ASV Köln	19.06.2021 Sonsbeck
15:56,04		Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	19.06.2021 Sonsbeck
17:13,71		Kaminski, Damian	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.06.2021 Dortmund
18:18,95		Bornheim, Fabian	1988 TV Eiche Bad Honnef	11.09.2021 Sonsbeck

10.000 m

30:48,70		Keil-Forneck, Andreas	1987 Aachener TG	04.06.2021 Uster (SUI)
33:50,03		Graw, Torsten	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.09.2021 Bergisch Gladbach
34:33,70		Esselborn, Tobias	1990 Lauf-Club Euskirchen	02.09.2021 Bergisch Gladbach

10 km Straße

30:46		Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	31.10.2021 Uelzen
31:26		Fabianowski, Dominik	1989 ASV Köln	08.08.2021 Berlin
32:33		Dahl, Simon	1987 ASV Köln	31.10.2021 Uelzen
32:40		Graw, Torsten	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	31.10.2021 Uelzen
34:48		Herr, Florian	1988 LAZ PUMA Rhein-Sieg	26.06.2021 Köln
35:26		Gruber, Daniel	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	09.10.2021 Coesfeld
35:38		Kaminski, Damian	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.10.2021 Uelzen
35:53		Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	20.11.2021 Essen
39:45		Bessell, Johannes	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	23.05.2021 Bad Loipersdorf (AUT)
41:26		Mahler, Jonathan	1987 Aachener TG	30.10.2021 Herzogenrath

Halbmarathon

1:08:05		Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	17.10.2021 Hamburg
1:18:24		Breuer, Dennis	1990 ASV Duisburg	26.09.2021 Herten
1:22:20		Helmes, David Florenz	1988 LV Marathon Kleve	17.10.2021 Hamburg
1:24:16		Bessell, Johannes	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	23.05.2021 Bad Loipersdorf (AUT)
1:24:37		Runge, Jonas	1989 Dürener TV	29.08.2021 Köln

Marathon

2:22:38		Fabianowski, Dominik	1989 ASV Köln	21.03.2021 Dresden
2:54:08		Bessell, Johannes	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	23.05.2021 Bad Loipersdorf (AUT)
3:16:00		Mahler, Jonathan	1987 Aachener TG	07.11.2021 Bergisch Gladbach

400 m Hürden 0,914 m

55,51		von Wrede, Christian	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	19.06.2021 Sonsbeck
-------	--	----------------------	--------------------------	---------------------

Hochsprung

1,68		Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	26.06.2021 Düsseldorf
------	--	---------------	---------------------	-----------------------

Weitsprung

8,47	+1,1	Rehm, Markus	1988 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.05.2021 Bremen
6,12	+1,7	Schwamborn, Jonas	1990 LAZ PUMA Rhein-Sieg	14.07.2021 Wiesbaden
5,96	-0,2	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	26.06.2021 Düsseldorf

Kugelstoß 7,26 kg

11,18		Welschhof, Lukas	1988 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.09.2021 Aachen
10,90		Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.09.2021 Aachen
10,59		Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	26.06.2021 Düsseldorf
6,52		Moto, Jules	1989 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Diskuswurf 2 kg

54,02		Dietl, Sebastian	1991 TV Angermund	09.05.2021 Düsseldorf
35,91		Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.09.2021 Aachen
27,20		Welschhof, Lukas	1988 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.09.2021 Aachen
14,61		Moto, Jules	1989 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Hammerwurf 7,26 kg

52,09		Arand, Kay	1991 Leichlinger Turnverein	03.07.2021 Wasserburg/Inn
-------	--	------------	-----------------------------	---------------------------

Speerwurf 800 g

40,10		Wienands, Sven	1987 Essener Leichtathletik-Verein	14.08.2021 Neuss
-------	--	----------------	------------------------------------	------------------



39,30	Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.09.2021 Aachen
14,40	Moto, Jules	1989 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Senioren M35

100 m

11,23	+0,6	Menk, Rene Pascal	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	03.07.2021	Gladbeck
11,86	+0,9	Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	28.08.2021	Solingen
11,91	-0,6	Behre, David	1986 TSV Bayer o4 Leverkusen	09.05.2021	Leverkusen
12,35	+0,9	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	25.06.2021	Köln
13,17	0,0	Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	19.09.2021	Neuss
13,72	+0,6	Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	11.09.2021	Wesseling

200 m

22,67	+1,1	Menk, Rene Pascal	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	26.06.2021	Münster
25,55	+2,0	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	29.08.2021	Düsseldorf
26,86	-1,3	Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	19.09.2021	Neuss

400 m

56,63		Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	25.06.2021	Köln
57,18		Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	14.08.2021	Neuss
59,08		Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	28.08.2021	Düsseldorf
67,62		Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	28.08.2021	Düsseldorf

800 m

2:07,32		Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	12.09.2021	Baunatal
2:09,58		Steinmann, Markus	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.06.2021	Sonsbeck
2:10,21		Claßen, Michael	1986 Mönchengladbacher LG	12.06.2021	Dortmund
2:10,29		Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	18.07.2021	Bochum-Wattenscheid
2:12,73		Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	12.09.2021	Baunatal
2:17,50		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	04.09.2021	Aachen

1.500 m

4:15,90		Vehling, Lucas	1984 Mönchengladbacher LG	02.09.2021	Bergisch Gladbach
4:26,90		Claßen, Michael	1986 Mönchengladbacher LG	19.06.2021	Sonsbeck
4:38,93		Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	02.09.2021	Bergisch Gladbach
4:44,88		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	19.09.2021	Euskirchen
4:46,57		Hanisch, David	1982 Mönchengladbacher LG	29.08.2021	Düsseldorf

3.000 m

8:37,21		Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	19.08.2021	Bergisch Gladbach
9:21,84		Vehling, Lucas	1984 Mönchengladbacher LG	19.08.2021	Bergisch Gladbach
9:32,18		Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.08.2021	Bergisch Gladbach
9:45,24		Claßen, Michael	1986 Mönchengladbacher LG	19.08.2021	Bergisch Gladbach
9:46,13		Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf
9:51,95		Schnorr, Stefan	1985 Aachener TG	19.08.2021	Bergisch Gladbach
9:55,03		Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	19.06.2021	Köln
9:57,78		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	19.08.2021	Bergisch Gladbach
10:20,52		Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	19.08.2021	Bergisch Gladbach
11:33,06		König, Niklas	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf

5.000 m

14:48,40		Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	26.08.2021	Bergisch Gladbach
15:40,91		Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	11.09.2021	Sonsbeck
16:30,55		Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26.08.2021	Bergisch Gladbach
16:36,84		Schnorr, Stefan	1985 Aachener TG	26.08.2021	Bergisch Gladbach
16:37,40		Celik, Murat	1983 Ayyo-Team Essen	17.07.2021	Warburg
16:43,83		Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	25.06.2021	Köln
16:47,27		Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	26.08.2021	Bergisch Gladbach
17:02,85		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	28.08.2021	Düsseldorf
17:33,99		Ungefug, Alexander	1982 Lauf-Club Euskirchen	26.08.2021	Bergisch Gladbach
18:00,76		Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	26.08.2021	Bergisch Gladbach

10.000 m

35:29,22		Schnorr, Stefan	1985 Aachener TG	02.09.2021	Bergisch Gladbach
----------	--	-----------------	------------------	------------	-------------------

10 km Straße

31:01		Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	31.10.2021	Uelzen
32:20		Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	31.10.2021	Uelzen
34:06		Rohde, Wilke	1983 LAZ PUMA Rhein-Sieg	31.10.2021	Uelzen
35:13		Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	20.11.2021	Essen
36:44		Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	30.10.2021	Herzogenrath
37:48		Ungefug, Alexander	1982 Lauf-Club Euskirchen	12.09.2021	Bitburg
39:05		Gilleßen, Markus	1982 Marathon-Club Eschweiler	30.10.2021	Herzogenrath
40:54		Matzerath, Torsten	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	26.06.2021	Köln

10 km Straße Mannschaft

1:38:36		LAZ PUMA Rhein-Sieg		31.10.2021	Uelzen
		Schreiner (1986) 31:01, Spanier (1977) 33:29, Rohde (1983) 34:06			

Halbmarathon

1:07:53		Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	17.10.2021	Hamburg
1:14:13		Schnorr, Stefan	1985 Aachener TG	17.10.2021	Hamburg
1:16:37		Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	07.11.2021	Bergisch Gladbach
1:24:24		Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	17.10.2021	Hamburg
1:24:26		Sinzig, Tobias	1982 DJK Elmar Kohlscheid	17.10.2021	Hamburg

Marathon

2:22:53		Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	21.03.2021	Dresden
2:53:54		Gerhards, Sebastian	1985 rhein-marathon Düsseldorf	12.09.2021	Münster
2:54:10		Schulte-Werflinghoff, Christoph	1983 LG Alpen	12.09.2021	Münster
2:54:11		Ocklenburg, Marc-Andre	1985 LG Alpen	12.09.2021	Münster

3x1.000 m Staffel			
9:02,35	TV Refrath Bruns (1981), Hohagen (1984), Horstmann (1982)		17.09.2021 Bergisch Gladbach
Hochsprung			
1,63	Büscher, Christian	1983 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.09.2021 Aachen
Stabhochsprung			
3,70	Büscher, Christian	1983 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.09.2021 Aachen
Weitsprung			
5,89	+0,4 Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	28.08.2021 Solingen
5,76	+0,9 Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	14.08.2021 Neuss
Kugelstoß 7,26 kg			
12,27	Soliman, Farid	1986 ART Düsseldorf	11.08.2021 Düsseldorf
11,42	Aschenbroich, Jürgen	1984 Korschenbroicher LA-Club	11.08.2021 Düsseldorf
10,63	Loosen, Jens	1985 Korschenbroicher LA-Club	11.08.2021 Düsseldorf
Diskuswurf 2 kg			
37,77	Loosen, Jens	1985 Korschenbroicher LA-Club	11.08.2021 Düsseldorf
34,38	Aschenbroich, Jürgen	1984 Korschenbroicher LA-Club	11.08.2021 Düsseldorf
27,91	Büscher, Christian	1983 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.09.2021 Aachen
Hammerwurf 7,26 kg			
47,90	Garbert, Michael	1983 LAZ Rhede	02.10.2021 Olfen
Speerwurf 800 g			
47,25	Aschenbroich, Jürgen	1984 Korschenbroicher LA-Club	11.08.2021 Düsseldorf
45,76	Keutgen, Karsten	1982 TV Germania Obermaubach	19.09.2021 Euskirchen
37,04	Büscher, Christian	1983 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.09.2021 Aachen

Seniorinnen W30				
100 m				
13,10	+0,2	Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer o4 Leverkusen	05.06.2021 Bochum-Wattenscheid
13,52	-0,1	Lobitz, Malin	1990 Troisdorfer LG	24.07.2021 Bruchsal-Helmsheim
13,57	-1,2	Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	19.06.2021 Köln
13,74	+0,2	Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	03.07.2021 Recklinghausen
13,84	+0,2	Tietze, Maria	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	05.06.2021 Bochum-Wattenscheid
16,04	+0,4	Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	28.08.2021 Dresden
200 m				
24,16	-0,2	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.06.2021 Ratingen
26,60	+1,1	Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer o4 Leverkusen	09.05.2021 Leverkusen
27,61	+0,8	Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	19.06.2021 Köln
27,87	+2,0	Schulz, Janine	1991 ASC Düsseldorf	29.08.2021 Düsseldorf
28,48	+0,8	Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	19.06.2021 Köln
29,03	-0,8	Tietze, Maria	1989 TSV Bayer o4 Leverkusen	05.06.2021 Bochum-Wattenscheid
30,83	+2,0	Falk, Jana	1991 ASC Düsseldorf	29.08.2021 Düsseldorf
34,73	+1,1	Wurm, Daniela	1991 LG Wuppertal	14.08.2021 Neuss
400 m				
62,76		Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	03.07.2021 Recklinghausen
64,54		Schulz, Janine	1991 ASC Düsseldorf	12.06.2021 Solingen
800 m				
2:14,53		Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	25.04.2021 Lana (ITA)
2:30,73		Schulz, Janine	1991 ASC Düsseldorf	28.08.2021 Düsseldorf
2:30,98		Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	28.08.2021 Düsseldorf
2:35,91		Wurm, Daniela	1991 LG Wuppertal	28.08.2021 Düsseldorf
2:55,97		Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	19.08.2021 Bergisch Gladbach
3:31,83		Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	28.08.2021 Dresden
1.500 m				
5:00,72		Jaschke, Lisa	1990 ASV Köln	02.09.2021 Bergisch Gladbach
5:25,29		Wurm, Daniela	1991 LG Wuppertal	14.08.2021 Neuss
3.000 m				
9:10,08		Krebs, Denise	1987 TSV Bayer o4 Leverkusen	08.05.2021 Pliezhausen
10:37,82		Jaschke, Lisa	1990 ASV Köln	19.08.2021 Bergisch Gladbach
11:24,23		Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	19.08.2021 Bergisch Gladbach
12:05,12		Fuhrmann, Irabella	1988 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021 Düsseldorf
12:05,29		Palmowski, Sabrina	1990 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021 Düsseldorf
5.000 m				
15:51,29		Krebs, Denise	1987 TSV Bayer o4 Leverkusen	06.06.2021 Braunschweig
18:01,23		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	17.07.2021 Warburg
19:32,48		Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	26.08.2021 Bergisch Gladbach
10 km Straße				
37:26		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	22.08.2021 Dortmund
39:02		Jaschke, Lisa	1990 ASV Köln	31.10.2021 Uelzen
Halbmarathon				
1:20:26		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	20.11.2021 Essen
1:37:42		Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	07.08.2021 Nordkirchen
Marathon				
3:16:58		van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	12.09.2021 Münster
100 m Hürden 0,838 m				
13,64	+1,6	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.06.2021 Ratingen
Hochsprung				
1,73		Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.06.2021 Ratingen
1,57		Lobitz, Malin	1990 Troisdorfer LG	28.08.2021 Düsseldorf
1,26		Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	22.08.2021 Düsseldorf
Stabhochsprung				
4,45		Bauer, Katharina	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.06.2021 Zweibrücken
2,40		Grundmann, Susanna	1988 ART Düsseldorf	19.06.2021 Düsseldorf
Weitsprung				
5,98	+1,4	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.05.2021 Götzis (AUT)
5,36	+0,7	Kuhl, Stefanie	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.06.2021 Essen
4,86	+1,6	Golomb, Sarah	1988 LAV Oberhausen	04.09.2021 Rhede
4,78	-0,2	Lobitz, Malin	1990 Troisdorfer LG	24.07.2021 Bruchsal-Helmsheim
4,68	+0,5	Tysiak, Julia	1991 LAV Oberhausen	28.08.2021 Düsseldorf
4,37	0,0	Schulz, Janine	1991 ASC Düsseldorf	28.08.2021 Düsseldorf
4,32	+0,6	Langen, Nadine	1991 MTV Köln 1850	28.08.2021 Düsseldorf
3,35	+0,3	Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	28.08.2021 Dresden
Dreisprung				
14,11	0,0	Gierisch, Kristin	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	05.06.2021 Braunschweig
12,68	+0,1	Kuhl, Stefanie	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	17.07.2021 Hannover
Kugelstoß 4 kg				
14,06		Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.06.2021 Ratingen
11,98		Lobitz, Malin	1990 Troisdorfer LG	24.07.2021 Bruchsal-Helmsheim
10,29		Albl, Julia	1987 VFL Repelen	02.10.2021 Nieukerk
10,28		Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	11.08.2021 Düsseldorf
8,00		Mogge, Juliane	1990 LC Adler Bottrop	19.06.2021 Sonsbeck
7,53		Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	28.08.2021 Dresden

Diskuswurf 1 kg

33,71	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	20.06.2021 Düsseldorf
30,17	Schneider, Daniela	1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.08.2021 Düsseldorf
27,92	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	11.08.2021 Düsseldorf

Hammerwurf 4 kg

68,68	Paesler, Carolin	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	21.08.2021 Fürth
-------	------------------	------------------------------	------------------

Speerwurf 600 g

47,97	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.05.2021 Götzis (AUT)
34,58	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	17.07.2021 Düsseldorf
31,91	Lobitz, Malin	1990 Troisdorfer LG	24.07.2021 Bruchsal-Helmsheim
30,53	Grundmann, Susanna	1988 ART Düsseldorf	19.06.2021 Düsseldorf

5-Kampf

1302	Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	28.08.2021 Dresden
------	---------------	----------------------------------	--------------------

16,04 (+0,4) - 1,20 - 7,53 - 3,35 (+0,3) - 3:31,83

7-Kampf

6119	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.05.2021 Götzis (AUT)
------	---------------	------------------------------	-------------------------

13,87 (+0,1) - 1,71 - 13,28 - 24,26 (+0,5) - 5,98 (+1,4) - 47,97 - 02:15,30

Seniorinnen W35

100 m

13,34	+0,2	Meng, Alexandra	1984 TLV Germania Überrauch	03.07.2021	Recklinghausen
13,40	+0,3	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	12.06.2021	Solingen
14,43	-1,3	Drexler, Anne	1982 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf
14,84	+1,1	Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	04.09.2021	Rhede

200 m

27,52	+0,7	Meng, Alexandra	1984 TLV Germania Überrauch	03.07.2021	Recklinghausen
27,70	0,0	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	10.07.2021	Rhede
29,82	-1,2	Drexler, Anne	1982 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf

400 m

69,44		Drexler, Anne	1982 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf
71,16		Matthaei, Anna	1985 Düsseldorfer Sportverein 04	22.08.2021	Lübeck

800 m

2:30,12		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	11.07.2021	Rhede
2:34,65		Arendt, Alexandra	1986 TV Bedburg 1927	19.08.2021	Bergisch Gladbach

1.500 m

6:07,66		Wochnik, Corinne	1986 LAV Oberhausen	29.08.2021	Düsseldorf
---------	--	------------------	---------------------	------------	------------

3.000 m

12:21,35		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	17.07.2021	Diez
----------	--	---------------	--------------------------	------------	------

10 km Straße

34:21		Schretzmair, Sanaa	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	04.07.2021	Köln-Porz
37:46		Gaus, Nadja	1983 ASV Köln	31.10.2021	Uelzen
39:06		Günther, Marlen	1983 LAZ PUMA Rhein-Sieg	17.10.2021	Refrath
41:22		Henneken, Claudia Maria	1985 Dauer Lauf Verein	10.10.2021	Köln
46:04		Mohr, Christiana	1982 Marathon-Club Eschweiler	30.10.2021	Herzogenrath

Halbmarathon

1:21:35		Gottwald, Judith	1985 LV Marathon Kleve	17.10.2021	Hamburg
1:23:59		Winkemann, Irene	1984 Aachener TG	29.08.2021	Köln
1:35:28		Melsa, Michaela	1982 LT Stoppenberg	20.11.2021	Essen

Marathon

3:02:09		Marquardt, Dr. Doris	1983 LAV Bad Godesberg	19.12.2021	Pisa (ITA)
3:05:59		Henneken, Claudia Maria	1985 Dauer Lauf Verein	11.11.2021	Köln-Pesch
3:08:49		Winkemann, Irene	1984 Aachener TG	10.10.2021	Essen
3:25:58		Pickers, Tina	1982 TSF Bracht	10.10.2021	Essen

100 m Hürden 0,838 m

15,92	0,0	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	12.06.2021	Solingen
-------	-----	----------------	-------------------	------------	----------

Hochsprung

1,47		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	10.07.2021	Rhede
1,44		Zucht, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	11.08.2021	Düsseldorf
1,44		Gewinner, Katrin	1984 TSV Aufderhöhe Solingen	14.08.2021	Neuss

Stabhochsprung

3,10		Ritte, Christina	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	24.07.2021	Dülmen
------	--	------------------	-----------------------------------	------------	--------

Weitsprung

5,24	+0,6	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	11.07.2021	Rhede
5,11	+1,3	Zucht, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	28.08.2021	Düsseldorf
4,95	-0,5	Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	04.09.2021	Rhede
4,73	+0,2	Gewinner, Katrin	1984 TSV Aufderhöhe Solingen	12.09.2021	Baunatal
4,17	+0,8	Husmann, Christine	1983 Dürener TV	28.08.2021	Düsseldorf

Dreisprung

10,65	-0,2	Zucht, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	29.08.2021	Düsseldorf
-------	------	---------------	-----------------------------	------------	------------

Kugelstoß 4 kg

12,71		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	26.06.2021	Attendorn
11,29		Gewinner, Katrin	1984 TSV Aufderhöhe Solingen	11.09.2021	Baunatal
9,78		Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.09.2021	Aachen

Diskuswurf 1 kg

39,66		Emelieze, Maria	1986 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.09.2021	Neuss
31,56		Gewinner, Katrin	1984 TSV Aufderhöhe Solingen	28.08.2021	Düsseldorf
30,28		Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	04.09.2021	Rhede
19,63		Steindor, Katrina	1985 SuS 09 Dinslaken	04.09.2021	Rhede

Speerwurf 600 g

37,76		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	26.06.2021	Attendorn
21,52		Drexler, Anne	1982 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.09.2021	Düsseldorf

7-Kampf

4502		Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	10.07.2021	Rhede
------	--	----------------	-------------------	------------	-------

16,19 (-0,3) - 1,47 - 11,87 - 27,70 (0,0) - 5,24 (+0,6) - 36,38 - 2:30,12

Senioren M40

100 m

10,90	+0,8	Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	05.09.2021 Aachen
12,47	+1,1	Thimm, Martin	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	05.09.2021 Troisdorf
12,58	+1,6	Khalifa, Ahmed	1977 Essener Leichtathletik-Verein	18.09.2021 Recklinghausen
13,09	-0,1	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	19.06.2021 Sonsbeck
13,51	0,0	Ederveen, Daniel	1978 TV Bedburg 1927	19.09.2021 Neuss
13,61	+0,6	Prpitsch, Christian	1980 Rumelner TV	25.09.2021 Münster

200 m

22,61	+0,6	Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	28.08.2021 Solingen
26,40	-0,3	Khalifa, Ahmed	1977 Essener Leichtathletik-Verein	25.09.2021 Münster
27,25	-1,3	Ederveen, Daniel	1978 TV Bedburg 1927	19.09.2021 Neuss
27,80	+2,0	Prpitsch, Christian	1980 Rumelner TV	29.08.2021 Düsseldorf

400 m

58,59		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	28.08.2021 Düsseldorf
58,90		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.07.2021 Rhede
60,65		Schmitz, Daniel	1977 OSC Waldniel	28.08.2021 Düsseldorf

800 m

2:15,00		Heints, Vladislav	1980 Dürener TV	18.09.2021 Euskirchen
2:18,04		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	14.08.2021 Neuss
2:24,94		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	19.06.2021 Sonsbeck

1.500 m

4:58,44		Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	29.08.2021 Düsseldorf
5:02,22		Rajter, Adam	1978 LAZ Mönchengladbach	19.09.2021 Neuss
5:15,73		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.07.2021 Rhede
6:14,26		Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach

3.000 m

9:47,77		Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	19.08.2021 Bergisch Gladbach
11:07,19		Rajter, Adam	1978 LAZ Mönchengladbach	11.09.2021 Sonsbeck

5.000 m

16:55,24		Faßbender, Stefan	1979 LG Stadtwerke Hilden	12.09.2021 Baunatal
17:18,89		Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	11.09.2021 Sonsbeck
18:17,43		Berger, Sascha	1979 Alemannia Aachen	28.08.2021 Düsseldorf
18:46,23		Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	28.08.2021 Düsseldorf

10.000 m

34:36,51		Faßbender, Stefan	1979 LG Stadtwerke Hilden	03.07.2021 Bielefeld
34:39,00		Beelitz, Christian	1981 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.09.2021 Bergisch Gladbach
34:43,97		Spanier, René	1977 LAZ PUMA Rhein-Sieg	17.09.2021 Trier

10 km Straße

32:10		Miereczko, Maciek	1979 VfB Erftstadt	09.10.2021 Coesfeld
32:54		Franzky, Johannes	1981 ASV Köln	31.10.2021 Uelzen
33:29		Spanier, René	1977 LAZ PUMA Rhein-Sieg	31.10.2021 Uelzen
34:56		Jonen, Dr. Christian	1981 Milers Colonia 2020	05.12.2021 Köln
35:02		Beelitz, Christian	1981 LAZ PUMA Rhein-Sieg	23.10.2021 Köln-Porz
37:08		Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	17.10.2021 Refrath
44:03		Klein, Holger	1980 Marathon-Club Eschweiler	30.10.2021 Herzogenrath
47:24		Bindels, Rene	1977 DJK Elmar Kohlscheid	30.10.2021 Herzogenrath
1:00:39		Herbrecht, Thomas	1979 LT DSHS Köln	09.10.2021 Coesfeld

Halbmarathon

1:15:40		Gronewold, Lars	1977 Rhein-Berg Runners	17.10.2021 Hamburg
1:15:47		Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	17.10.2021 Hamburg
1:19:59		Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	12.09.2021 Hamburg
1:21:00		Frank, Marcel	1978 Rhein-Berg Runners	17.10.2021 Hamburg
1:22:03		Döhler, Martin	1979 Rhein-Berg Runners	17.10.2021 Hamburg
1:23:42		Bruns, Oliver	1981 TV Refrath	17.10.2021 Hamburg

Halbmarathon Mannschaft

3:53:12		Rhein-Berg Runners		17.10.2021 Hamburg
		Gronewold (1977) 1:15:40, Koller (1966) 1:17:59, Schneider (1968) 1:19:33		
3:59:56		TV Refrath		17.10.2021 Hamburg
		Skopnik (1972) 1:17:50, Schröder (1968) 1:18:24, Bruns (1981) 1:23:42		
4:07:39		Rhein-Berg Runners		17.10.2021 Hamburg
		Frank (1978) 1:21:00, Döhler (1979) 1:22:03, Hoerniss (1970) 1:24:36		

Marathon

2:45:16		Beelitz, Christian	1981 LAZ PUMA Rhein-Sieg	10.10.2021 Essen
2:52:54		Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	03.10.2021 London (GBR)

110 m Hürden 0,991 m

16,69	-0,1	Thimm, Martin	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	11.09.2021 Baunatal
21,25	-1,4	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.07.2021 Rhede

5 km Straßengehen

35:42		Richter-Strunk, Trygve	1977 Alemannia Aachen	03.10.2021 Tilburg (NED)
-------	--	------------------------	-----------------------	--------------------------

10 km Straßengehen

1:12:33		Richter-Strunk, Trygve	1977 Alemannia Aachen	03.10.2021 Tilburg (NED)
---------	--	------------------------	-----------------------	--------------------------

Hochsprung

1,57		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.07.2021 Rhede
------	--	---------------	-----------------	------------------

Stabhochsprung

4,51		Ritte, Dr. Thomas	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	22.08.2021 Osnabrück
3,45		Ritte, Timo	1981 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.07.2021 Düsseldorf
2,81		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	12.09.2021 Sonsbeck



Weitsprung				
5,14	0,0	Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach
5,11	-0,5	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	15.05.2021 Wesel
Kugelstoß 7,26 kg				
12,32		tom Felde, Michael	1980 Troisdorfer LG	05.09.2021 Troisdorf
11,99		Esser, Matthias	1979 LT DSHS Köln	12.08.2021 Rheine
10,58		Brackmann, Sebastian	1981 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
7,53		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.07.2021 Rhede
Diskuswurf 2 kg				
40,06		tom Felde, Michael	1980 Troisdorfer LG	28.08.2021 Düsseldorf
22,80		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	15.05.2021 Wesel
21,31		Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach
Speerwurf 800 g				
33,89		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.07.2021 Rhede
32,20		Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach
5-Kampf				
2038		Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach
		5,14 (0,0) - 32,20 - 22,92 (+0,1) - 21,31 - 6:14,26		
10-Kampf				
4402		Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.07.2021 Rhede
		13,20 (-1,3) - 4,86 (+1,5) - 7,53 - 1,57 - 58,90 - 21,25 (-1,4) - 21,31 - 2,70 - 33,89 - 5:15,73		

Senioren M45**100 m**

12,61	+0,6	Holowath, Sven	1974 Moerser TV	03.07.2021	Recklinghausen
13,08	-1,6	Dolata, Thomas	1972 TV Bedburg 1927	19.09.2021	Neuss
13,27	-2,1	Serner, Jan	1975 Dürener TV	19.09.2021	Euskirchen
13,77	-2,1	Gleisner, Stefan	1973 Lauf-Club Euskirchen	19.09.2021	Euskirchen
14,05	+2,0	Pohl, Jochen	1973 LG Niederrhein West	19.06.2021	Bad Neuenahr-Ahrweiler

200 m

25,95	+0,9	Holowath, Sven	1974 Moerser TV	03.07.2021	Recklinghausen
26,92	-1,3	Dolata, Thomas	1972 TV Bedburg 1927	19.09.2021	Neuss
27,59	-0,8	Gleisner, Stefan	1973 Lauf-Club Euskirchen	18.09.2021	Euskirchen
29,14	-0,1	Pohl, Jochen	1973 LG Niederrhein West	19.06.2021	Bad Neuenahr-Ahrweiler

800 m

2:19,02		Abraham, Philippe	1976 LAC THG Kettwig	03.07.2021	Recklinghausen
2:33,66		Jungbluth, Sascha	1972 OSC Waldniel	28.08.2021	Düsseldorf

1.500 m

4:40,75		Abraham, Philippe	1976 LAC THG Kettwig	19.06.2021	Sonsbeck
---------	--	-------------------	----------------------	------------	----------

3.000 m

11:28,69		Grube, André	1974 LG Gummersbach	19.08.2021	Bergisch Gladbach
11:40,06		Oberndörfer, Martin	1972 LLG St. Augustin	19.08.2021	Bergisch Gladbach

5.000 m

16:19,87		El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	12.09.2021	Baunatal
17:21,37		Abraham, Philippe	1976 LAC THG Kettwig	25.06.2021	Köln
20:04,22		Grube, André	1974 LG Gummersbach	26.08.2021	Bergisch Gladbach
20:07,67		Oberndörfer, Martin	1972 LLG St. Augustin	26.08.2021	Bergisch Gladbach
21:41,30		Märkel, Christian	1975 Solinger LC	28.08.2021	Solingen

10 km Straße

33:14		El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	31.10.2021	Uelzen
35:34		Breunung, Dirk	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	04.07.2021	Köln-Porz
35:38		Scheidtweiler, Rolf	1973 Lauf-Club Euskirchen	31.10.2021	Uelzen
36:58		Schramm, Frank	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	20.11.2021	Essen
39:25		zur Nieden, Henning	1972 LAZ PUMA Rhein-Sieg	17.10.2021	Refrath
42:51		Mohr, Norbert	1976 Marathon-Club Eschweiler	30.10.2021	Herzogenrath
47:35		Oberndörfer, Martin	1972 LLG St. Augustin	28.11.2021	Herten

Halbmarathon

1:14:04		El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	17.10.2021	Hamburg
1:17:50		Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	17.10.2021	Hamburg
1:35:02		Knüpfer, Michael	1976 Lauffreunde HADI Wesel	26.09.2021	Herten

Marathon

2:40:33		El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	10.10.2021	München
2:59:05		Breunung, Dirk	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.10.2021	Kandel
3:10:56		Lössner, Ralph	1972 TuS 08 Lintorf	26.09.2021	Herten
3:24:00		Lisson, Roger	1976 LC Duisburg	12.09.2021	Münster
3:34:09		Schäfer, Andre	1973 SG Monheim	12.09.2021	Münster
4:44:15		Zachau, Axel	1974 Athletik Waldniel	12.09.2021	Münster

Hochsprung

1,70		Serner, Jan	1975 Dürener TV	19.09.2021	Euskirchen
1,41		Otto, Alexander	1972 TV Angermund	28.08.2021	Düsseldorf

Stabhochsprung

3,85		Schneider, Justus	1973 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.07.2021	Düsseldorf
------	--	-------------------	-----------------------------------	------------	------------

Weitsprung

5,57	-0,1	Serner, Jan	1975 Dürener TV	18.09.2021	Euskirchen
5,17	+1,2	Otto, Alexander	1972 TV Angermund	28.08.2021	Düsseldorf

Kugelstoß 7,26 kg

12,10		Depner, Niels	1973 SuS 09 Dinslaken	12.09.2021	Baunatal
8,83		Serner, Jan	1975 Dürener TV	18.09.2021	Euskirchen

Diskuswurf 2 kg

30,99		Depner, Niels	1973 SuS 09 Dinslaken	03.10.2021	Gladbeck
20,44		Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	20.11.2021	Düsseldorf

Speerwurf 800 g

20,11		Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	20.11.2021	Düsseldorf
-------	--	------------------	-------------------	------------	------------

Seniorinnen W40				
100 m				
13,74	+1,1	Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	04.09.2021 Rhede
13,86	-0,2	Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	19.06.2021 Sonsbeck
13,99	+1,1	Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	04.09.2021 Rhede
14,04	+1,3	Stevic, Nora	1978 LAV Oberhausen	27.08.2021 Moers
200 m				
27,91	-1,4	Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	04.09.2021 Rhede
29,33	-1,4	Nüsgen, Diana	1981 LAV Oberhausen	04.09.2021 Rhede
29,71	+1,9	Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	19.09.2021 Neuss
400 m				
62,83		Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	03.07.2021 Recklinghausen
71,70		Causemann, Tanja	1979 TV Refrath	28.08.2021 Düsseldorf
800 m				
2:42,40		Causemann, Tanja	1979 TV Refrath	19.08.2021 Bergisch Gladbach
1.500 m				
5:11,40		Küster, Daniela	1981 LG Stolberg	22.05.2021 Olfen
5:37,91		Kanditt, Katja	1977 Mönchengladbacher LG	14.08.2021 Neuss
5:48,21		Priebe-Bäumer, Sabrina	1980 LAZ Rhede	11.09.2021 Baunatal
5:53,80		Causemann, Tanja	1979 TV Refrath	02.09.2021 Bergisch Gladbach
3.000 m				
10:23,79		Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	11.09.2021 Sonsbeck
10 km Straße				
36:34		Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	26.06.2021 Köln
37:07		Hahn, Susanne	1978 Meckenheimer Sportverein	04.07.2021 Köln-Porz
50:56		Schwan, Andrea	1980 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	30.10.2021 Herzogenrath
55:00		Böcker, Maren	1977 LC Adler Bottrop	31.10.2021 Uelzen
55:55		Jörissen-Humml, Klarissa	1980 VfR Unterbruch LG	30.10.2021 Herzogenrath
59:32		Kirsch, Alexandra	1978 VfR Unterbruch LG	30.10.2021 Herzogenrath
10 km Straße Mannschaft				
2:31:56		LC Adler Bottrop		31.10.2021 Uelzen
		Fraas (1975) 48:22, Raßmann (1973) 48:34, Böcker (1977) 55:00		
Halbmarathon				
1:15:37		Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	29.08.2021 Köln
1:55:33		Böwe, Nicole	1980 TV Germania Obermaubach	23.10.2021 Köln-Porz
Marathon				
2:43:30		Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	26.09.2021 Berlin
3:39:13		Schaaff, Kristina	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	10.10.2021 Essen
Hochsprung				
1,25		Kohlen, Ingrid	1980 ASC Ratingen West	28.08.2021 Düsseldorf
Weitsprung				
4,83	0,0	Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV	11.08.2021 Düsseldorf
4,33	+1,5	Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	04.09.2021 Rhede
Kugelstoß 4 kg				
9,23		Kohlen, Ingrid	1980 ASC Ratingen West	28.08.2021 Düsseldorf
Diskuswurf 1 kg				
30,52		Meier, Kirsten	1978 Rumelner TV	28.08.2021 Düsseldorf
25,81		Kohlen, Ingrid	1980 ASC Ratingen West	28.08.2021 Düsseldorf

Seniorinnen W45			
100 m			
13,41	+1,0	Bongen, Anja	1973 SV Germania Dürwiß
13,64	-0,6	Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
13,72	+1,4	Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrrh.
14,75	0,0	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss
14,81	0,0	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927
16,32	+0,3	Ising, Katharina	1974 ASC Düsseldorf
200 m			
27,44	+0,8	Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
28,33	+1,7	Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrrh.
28,67	+1,1	Bongen, Anja	1973 SV Germania Dürwiß
31,02	-0,2	Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss
400 m			
59,83		Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
75,09		Hilse, Nicole	1972 LG Stadtwerke Hilden
76,74		Behne, Dr. Silke	1972 LC Adler Bottrop
800 m			
2:51,91		Hilse, Nicole	1972 LG Stadtwerke Hilden
2:53,67		van Dam, Simone	1972 Dürener TV
5.000 m			
18:40,49		Linder, Melanie	1975 Ayyo-Team Essen
23:21,36		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop
23:28,12		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop
10 km Straße			
48:22		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop
48:34		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop
1:01:21		Demir, Ümran	1972 Ayyo-Team Essen
Halbmarathon			
1:37:27		Trauzeddel, Antje	1973 Aachener TG
1:44:34		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop
1:48:14		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop
1:56:12		Loeb, Stefanie	1974 ASV Duisburg
Marathon			
4:35:51		Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop
4:35:51		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop
4:43:08		Heimann, Alexandra	1972 LT Starlight Team Essen 1991
4:44:22		Jahn, Birgit	1973 Turnclub Kray
80 m Hürden 0,762 m			
12,53	+0,5	Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
400 m Hürden 0,762 m			
64,34		Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
Hochsprung			
1,40		Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927
Weitsprung			
4,64	0,0	Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
4,44	+0,2	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927
3,31	-0,4	Ising, Katharina	1974 ASC Düsseldorf
Dreisprung			
10,43	+0,5	Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen
Hammerwurf 4 kg			
27,03		Jansen-Meth, Stefanie	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth
23,85		Tomski, Rowena	1975 TuS 1920 Jahn Hilfarth
Speerwurf 600 g			
18,61		Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss

Senioren M50

100 m

13,06	-0,2	Kamps, Hasan	1971 DJK Kleinenbroich	11.09.2021	Sonsbeck
13,37	+0,1	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021	Edemissen
13,85	-0,7	Schefthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	19.09.2021	Neuss
13,99	-0,2	Meyer, Sven	1970 Solinger LC	28.08.2021	Solingen
14,34	-0,8	Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	21.08.2021	Lüdinghausen

200 m

25,31	+0,1	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach
25,58	+0,6	Ketelaer, Tom	1968 LAZ Rhede	04.09.2021	Rhede
28,09	+0,2	Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	14.08.2021	Neuss

400 m

55,77		Ketelaer, Tom	1968 LAZ Rhede	12.09.2021	Baunatal
59,59		Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	05.09.2021	Troisdorf
61,03		König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021	Edemissen
63,43		Schefthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	28.08.2021	Düsseldorf
63,73		Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	14.08.2021	Neuss

800 m

2:16,82		Kalmes, Oliver	1971 TV Refrath	12.09.2021	Baunatal
2:19,27		Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	12.09.2021	Baunatal
2:20,19		Kallweit, Torsten	1968 Essener Leichtathletik-Verein	28.08.2021	Düsseldorf
2:23,50		Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	12.09.2021	Baunatal
2:28,04		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	25.07.2021	Neckarsulm
2:31,41		Kamps, Hasan	1971 DJK Kleinenbroich	28.08.2021	Düsseldorf

1.500 m

4:49,90		Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach
5:01,37		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	07.07.2021	Pfungstadt
5:10,62		Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	04.07.2021	Bielefeld
5:25,11		König, Stephan	1968 TV Rheinbach	11.07.2021	Edemissen

3.000 m

10:14,64		Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	19.06.2021	Köln
10:35,54		Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	19.08.2021	Bergisch Gladbach
10:37,26		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	19.08.2021	Bergisch Gladbach
10:52,33		Timme, Volker	1969 LG Gummersbach	19.08.2021	Bergisch Gladbach
12:18,97		Berghoff, Michael	1968 TuS Xanten	19.06.2021	Sonsbeck

5.000 m

16:24,64		Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	12.09.2021	Baunatal
17:30,59		Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	25.06.2021	Köln
17:32,01		Ley, Jürgen	1971 Milers Colonia 2020	25.06.2021	Köln
18:45,48		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	17.07.2021	Aschaffenburg
18:54,35		Timme, Volker	1969 LG Gummersbach	26.08.2021	Bergisch Gladbach

10.000 m

36:47,92		Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	03.07.2021	Bielefeld
38:28,86		Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	02.09.2021	Bergisch Gladbach
38:55,22		Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	02.09.2021	Bergisch Gladbach

10 km Straße

34:55		Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	31.10.2021	Uelzen
36:10		Bexiga, José	1968 Mönchengladbacher LG	20.11.2021	Essen
36:47		Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	31.10.2021	Uelzen
36:48		Schröder, Frank	1968 TV Refrath	31.10.2021	Uelzen
37:56		Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	10.10.2021	Köln
37:58		Ley, Jürgen	1971 Milers Colonia 2020	04.07.2021	Köln-Porz
38:19		Losch, Stefan	1968 Tusem Essen-Margarethenhöhe	26.09.2021	Herten
39:10		Schönlau, Dirk	1968 TSV Viktoria Mülheim	20.11.2021	Essen
43:14		Baum, Achim	1970 Lauf-Club Euskirchen	16.09.2021	Köln
47:26		Dülken, Ralf	1967 SV Germania Dürwiß	30.10.2021	Herzogenrath
47:41		Küppers, Herbert	1968 DJK Gillrath 1911	26.06.2021	Köln
53:04		März, Georg	1967 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	30.10.2021	Herzogenrath
1:04:21		Raßmann, Michael	1969 LC Adler Bottrop	26.09.2021	Herten
1:07:26		Bock, Rainer	1967 DJK Elmar Kohlscheid	30.10.2021	Herzogenrath
1:28:29		Kirsch, Friedbert	1970 VfR Unterbruch LG	31.10.2021	Bonn

Halbmarathon

1:13:18		Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	17.10.2021	Hamburg
1:18:24		Schröder, Frank	1968 TV Refrath	17.10.2021	Hamburg
1:19:33		Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	17.10.2021	Hamburg
1:24:36		Hoerniss, Alexander	1970 Rhein-Berg Runners	17.10.2021	Hamburg
1:43:02		Küppers, Herbert	1968 DJK Gillrath 1911	26.09.2021	Herten
1:43:06		Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	26.09.2021	Herten
2:22:00		Harder, Jens	1968 Eintracht Duisburg 1848	28.11.2021	Herten

Marathon			
2:40:53	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	10.10.2021 München
3:00:14	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	10.10.2021 München
3:43:37	Küppers, Herbert	1968 DJK Gillrath 1911	12.09.2021 Münster
3:48:21	Bornemann, Thomas	1968 VFB Erftstadt	12.09.2021 Münster
3:50:44	Dunkel, Joachim	1969 TuS Schmidt	12.09.2021 Münster
3:53:09	Hellinger, Harry	1971 LAC THG Kettwig	12.09.2021 Münster
4:10:24	Maciejewski, Adam	1968 LC Duisburg	26.09.2021 Herten
4:15:07	Mohr, Andreas	1967 Marathon-Club Eschweiler	12.09.2021 Münster
4:15:08	Kerinnis, Jürgen	1969 Marathon-Club Eschweiler	12.09.2021 Münster
4:56:10	Ortmann, Olaf	1971 VFL Bergheide Sterkrade	12.09.2021 Münster
4:57:12	Leroi, Roland	1968 LC Duisburg	12.09.2021 Münster
100 m Hürden 0,914 m			
16,31	+0,8 König, Stephan	1968 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
16,70	0,0 Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	11.09.2021 Baunatal
3x1.000 m Staffel			
9:47,89	TV Refrath Brüning (1965), Schröder (1968), Grass (1967)		17.09.2021 Bergisch Gladbach
5.000 m Bahngehen			
30:15,21	Brämer, Ulrich	1967 LG Wuppertal	29.08.2021 Düsseldorf
Hochsprung			
1,48	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021 Edemissen
Stabhochsprung			
3,50	Meyer, Sven	1970 Solinger LC	03.07.2021 Waiblingen
2,30	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
Weitsprung			
5,40	0,0 Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	07.08.2021 Bergisch Gladbach
5,18	+0,7 König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021 Edemissen
4,92	+1,1 Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	28.08.2021 Düsseldorf
4,12	+0,1 Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	21.08.2021 Lüdinghausen
Kugelstoß 6 kg			
14,21	Schroers, Thomas	1967 VFL Repelen	14.08.2021 Witten
13,91	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	11.09.2021 Baunatal
12,70	Meyer, Sven	1970 Solinger LC	11.09.2021 Baunatal
11,31	Engels, Stefan	1970 DJK Rheinkraft Neuss	19.09.2021 Neuss
11,04	Völker, Dr. Ansgar	1969 TV Angermund	28.08.2021 Düsseldorf
10,52	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	05.09.2021 Troisdorf
9,88	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021 Edemissen
9,76	Schefthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	19.09.2021 Neuss
8,89	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
Diskuswurf 1,5 kg			
44,35	Schroers, Thomas	1967 VFL Repelen	14.08.2021 Witten
30,82	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	18.09.2021 Euskirchen
29,89	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
27,89	Kambartel, Dr. Kato	1969 Moerser TV	07.08.2021 Minden
25,90	Schefthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	19.09.2021 Neuss
25,87	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
Hammerwurf 6 kg			
53,76	Neumann, Thomas	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	07.11.2021 Düsseldorf
52,14	Linden, Swen	1967 Leichlinger Turnverein	19.06.2021 Leichlingen
Speerwurf 700 g			
49,65	Völker, Dr. Ansgar	1969 TV Angermund	12.09.2021 Baunatal
43,06	Hund, Christian	1968 DJK Rasensport Aachen-Brand	07.11.2021 Düsseldorf
39,19	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	21.08.2021 Bergkamen-Oberaden
36,68	Schefthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	07.11.2021 Düsseldorf
29,55	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
10-Kampf			
5630	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	10.07.2021 Edemissen
	13,37 (+0,1) - 5,18 (+0,7) - 9,88 - 1,48 - 61,03 - 16,31 (+0,8) - 25,87 - 2,30 - 29,55 - 5:25,11		

Senioren M55				
100 m				
13,86	0,0	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	19.09.2021 Neuss
13,99	-2,1	Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	19.09.2021 Euskirchen
14,94	+0,3	Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	05.09.2021 Aachen
200 m				
27,96	-0,4	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
27,98	-1,3	Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	19.09.2021 Neuss
30,80	+1,5	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	29.08.2021 Düsseldorf
31,04	+1,5	Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	29.08.2021 Düsseldorf
400 m				
62,35		Walter, Jens	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	22.08.2021 Lüdinghausen
65,50		Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	05.09.2021 Aachen
66,48		Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	05.09.2021 Aachen
69,68		Ludwig, Uwe	1964 Solinger LC	11.09.2021 Hagen
800 m				
2:16,79		Weber, Frank	1966 TV Refrath	12.09.2021 Baunatal
2:17,92		Brüning, Reinhart	1965 TV Refrath	12.09.2021 Baunatal
2:18,90		Walter, Jens	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	21.08.2021 Lüdinghausen
2:21,32		Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	25.06.2021 Köln
2:21,37		Krechel, Wolfgang	1963 LAZ PUMA Rhein-Sieg	19.08.2021 Bergisch Gladbach
2:37,81		Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	12.06.2021 Solingen
2:43,62		Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	25.06.2021 Köln
2:53,74		Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	28.08.2021 Düsseldorf
1.000 m				
2:57,80		Weber, Frank	1966 TV Refrath	26.08.2021 Bergisch Gladbach
2:59,35		Krechel, Wolfgang	1963 LAZ PUMA Rhein-Sieg	26.08.2021 Bergisch Gladbach
3:00,17		Brüning, Reinhart	1965 TV Refrath	26.08.2021 Bergisch Gladbach
1.500 m				
4:39,89		Krechel, Wolfgang	1963 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.09.2021 Bergisch Gladbach
4:45,03		Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	25.06.2021 Köln
5:05,90		Weber, Frank	1966 TV Refrath	02.09.2021 Bergisch Gladbach
5:40,14		Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	02.09.2021 Bergisch Gladbach
6:11,33		Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
15:06,74		Leven, Markus	1966 TV Angermund	29.08.2021 Düsseldorf
3.000 m				
10:31,64		Hesselmann, Jürgen	1965 STV Hünxe	15.07.2021 Saarbrücken
10:38,25		Jahner, Detlef	1964 Wiehltales Leichtathletik-Club	19.08.2021 Bergisch Gladbach
11:40,77		Mauter, Jörg Harry	1965 Wiehltales Leichtathletik-Club	19.08.2021 Bergisch Gladbach
5.000 m				
17:39,11		Hesselmann, Jürgen	1965 STV Hünxe	12.09.2021 Baunatal
18:15,53		Jahner, Detlef	1964 Wiehltales Leichtathletik-Club	25.06.2021 Köln
19:40,79		Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	26.08.2021 Bergisch Gladbach
19:59,67		Mauter, Jörg Harry	1965 Wiehltales Leichtathletik-Club	26.08.2021 Bergisch Gladbach
10.000 m				
38:46,89		Jahner, Detlef	1964 Wiehltales Leichtathletik-Club	02.09.2021 Bergisch Gladbach
41:25,93		Mauter, Jörg Harry	1965 Wiehltales Leichtathletik-Club	02.09.2021 Bergisch Gladbach
10 km Straße				
36:16		Koller, Martin	1966 Rhein-Berg Runners	30.10.2021 Schweich
36:29		Krechel, Wolfgang	1963 LAZ PUMA Rhein-Sieg	17.10.2021 Refrath
37:46		Jahner, Detlef	1964 Wiehltales Leichtathletik-Club	10.10.2021 Köln
38:44		Joswig, Andreas	1965 LG Wuppertal	18.06.2021 Essen
39:24		Walter, Jens	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	20.11.2021 Essen
48:13		Oprée, Christoph	1966 DJK Elmar Kohlscheid	30.10.2021 Herzogenrath
49:30		Greif, Uwe	1965 Dürener TV	10.10.2021 Köln
50:45		Paschke, Frank	1965 Dürener TV	31.10.2021 Bonn
53:24		Ant, Wolfgang	1963 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	30.10.2021 Herzogenrath
58:42		Kammler, Reinhard	1963 ESV GW Gremberghoven 1929	26.06.2021 Köln
Halbmarathon				
1:17:59		Koller, Martin	1966 Rhein-Berg Runners	17.10.2021 Hamburg
1:26:46		Weigang, Frank	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	20.11.2021 Essen
1:27:29		Fröhling, Peter	1964 LV Marathon Kleve	17.10.2021 Hamburg
Marathon				
2:58:43		Orthen, Johannes	1962 Turnverein Rodenkirchen	10.10.2021 Essen
Hochsprung				
1,51		Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	04.08.2021 Witten
1,39		Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	19.09.2021 Euskirchen
Weitsprung				
5,20	+0,8	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.09.2021 Baunatal
5,13	0,0	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
4,96	-0,1	Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	18.09.2021 Euskirchen
4,73	-0,6	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	25.09.2021 Linz (AUT)
Dreisprung				
11,13	+1,6	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.09.2021 Baunatal
10,48	0,0	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	21.08.2021 Ventspils (LAT)

Kugelstoß 6 kg

13,21	Schembach, Oliver	1965 Essener Leichtathletik-Verein	21.08.2021 Bergkamen-Oberaden
11,77	Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV 1847	03.10.2021 Gladbeck
10,85	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	26.09.2021 Linz (AUT)
10,24	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
10,17	Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	18.09.2021 Euskirchen
9,66	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	28.08.2021 Düsseldorf
7,85	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	08.08.2021 Trier

Diskuswurf 1,5 kg

37,60	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	07.11.2021 Düsseldorf
36,96	Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	18.09.2021 Euskirchen
35,84	Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV 1847	26.06.2021 Attendorn
33,26	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	08.08.2021 Trier
31,40	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	28.08.2021 Düsseldorf
30,86	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
28,57	Spaschus, Lutz	1964 TSV 95/10 Nieukerk	02.10.2021 Nieukerk
26,23	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	08.08.2021 Trier

Hammerwurf 6 kg

42,78	Wewering, Hans	1962 LAZ Rhede	07.11.2021 Düsseldorf
39,03	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	08.08.2021 Trier
26,07	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
19,09	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	08.08.2021 Trier

Speerwurf 700 g

36,27	Maurer, Michael	1964 TSV Bayer o4 Leverkusen	14.08.2021 Witten
35,51	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	07.11.2021 Düsseldorf
28,69	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	29.08.2021 Düsseldorf
27,76	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	07.11.2021 Düsseldorf
26,60	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	29.08.2021 Düsseldorf
23,05	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

5-Kampf

3119	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	11.07.2021 Edemissen
------	-----------------	-------------------	----------------------

5,13 (0,0) - 34,71 - 27,96 (-0,4) - 35,19 - 6:11,33

Seniorinnen W50				
100 m				
16,66	0,0	Laserich, Petra	1967 TLV Germania Überruhr	03.07.2021 Recklinghausen
200 m				
33,40	-0,3	Richter, Stefani	1967 TV Refrath	12.09.2021 Baunatal
400 m				
70,70		Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	14.08.2021 Neuss
77,87		Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	28.08.2021 Düsseldorf
78,87		Schwartz, Britta	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.09.2021 Neuss
800 m				
2:34,06		Ressing, Mareike	1970 LC Adler Bottrop	18.09.2021 München
2:40,25		Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	28.08.2021 Düsseldorf
2:42,28		Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	28.08.2021 Düsseldorf
3:00,22		Schwartz, Britta	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.09.2021 Neuss
3:04,43		Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	28.08.2021 Düsseldorf
3:24,63		Wolf, Maren	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.09.2021 Neuss
1.500 m				
5:12,04		Ressing, Mareike	1970 LC Adler Bottrop	28.07.2021 München
5:41,70		Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	11.09.2021 Baunatal
5:46,59		Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	29.08.2021 Düsseldorf
3.000 m				
10:42,34		Ressing, Mareike	1970 LC Adler Bottrop	03.07.2021 Regensburg
5.000 m				
18:48,34		Ressing, Mareike	1970 LC Adler Bottrop	10.07.2021 Herzogenaurach
26:46,47		Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	21.08.2021 Lüdinghausen
10 km Straße				
42:11		Drumm-Becker, Sabine	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	25.09.2021 Pronsfeld
43:53		Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	09.10.2021 Coesfeld
44:46		Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	28.11.2021 Herten
45:25		Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	20.11.2021 Essen
48:46		Bielarz, Bianca	1968 Lauf-Club Euskirchen	23.10.2021 Köln-Porz
50:15		Krallmann-Brüll, Petra	1967 ASV Duisburg	28.11.2021 Herten
57:03		Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	26.09.2021 Herten
Halbmarathon				
1:33:35		Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	17.10.2021 Hamburg
1:37:48		Sachs, Sandra	1970 LG Wuppertal	07.11.2021 Bergisch Gladbach
1:39:31		Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	17.10.2021 Hamburg
Marathon				
3:20:29		Schneider, Caterina	1971 Laufftreff Ennert/Bonn	10.10.2021 Essen
4:08:07		Möllmann, Rita	1969 DJK Lowick	26.09.2021 Herten
4:33:13		Benzmüller, Heike	1971 LLG 80 Nordpark Köln	12.09.2021 Münster
4x100 m Staffel				
64,75		TSV Bayer o4 Leverkusen Falkenhagen (1965), Bauer (1967), Schwartz (1967), Wolf (1967)		28.08.2021 Düsseldorf
3x800 m Staffel				
9:13,64		TV Refrath Türk (1966), Rentergent (1963), Richter (1967)		17.09.2021 Bergisch Gladbach
Hochsprung				
1,32		Teitzel, Nicole	1971 ASV Duisburg	29.08.2021 Düsseldorf
1,26		Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.08.2021 Düsseldorf
Weitsprung				
4,34	0,0	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.08.2021 Düsseldorf
Kugelstoß 3 kg				
10,60		Schürenberg, Marion	1969 DJK LC Assindia Essen	14.08.2021 Witten
10,05		Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.08.2021 Düsseldorf
9,68		van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	02.10.2021 Nieukerk
7,69		Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	02.10.2021 Nieukerk
Diskuswurf 1 kg				
29,41		Schürenberg, Marion	1969 DJK LC Assindia Essen	29.08.2021 Düsseldorf
29,01		van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	02.10.2021 Nieukerk
21,33		Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	02.10.2021 Nieukerk
13,94		Richter, Melanie	1971 Weseler TV	15.05.2021 Wesel
Hammerwurf 3 kg				
34,93		Michiels, Simone	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	07.11.2021 Düsseldorf
Speerwurf 500 g				
18,76		Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	07.11.2021 Düsseldorf

Seniorinnen W55

100 m

16,11	-0,4	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	07.08.2021 Minden
16,65	+0,3	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.09.2021 Neuss

200 m

31,71	+1,6	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	29.08.2021 Düsseldorf
32,04	+0,8	Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	04.09.2021 Aachen
34,28	+1,6	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.08.2021 Düsseldorf

400 m

63,50		Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	25.06.2021 Köln
67,06		Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	12.06.2021 Solingen
73,92		Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	19.09.2021 Neuss
75,59		Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	28.08.2021 Düsseldorf
81,94		Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	19.09.2021 Neuss

800 m

2:37,34		Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	03.07.2021 Recklinghausen
2:43,82		Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	19.09.2021 Neuss
2:49,28		Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	04.08.2021 Pfungstadt
3:07,08		Jenke, Ute	1964 ASC Rosellen/Neuss	19.09.2021 Neuss

1.500 m

5:33,35		Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	14.08.2021 Neuss
5:41,12		Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	02.09.2021 Bergisch Gladbach
6:23,68		Jenke, Ute	1964 ASC Rosellen/Neuss	19.09.2021 Neuss

3.000 m

11:49,82		Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	19.06.2021 Köln
13:06,17		Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	19.08.2021 Bergisch Gladbach

5.000 m

19:54,24		Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	29.08.2021 Düsseldorf
20:09,23		Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	25.06.2021 Köln
22:21,87		Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	26.08.2021 Bergisch Gladbach
24:00,43		Seegers, Claudia	1962 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	29.08.2021 Düsseldorf

10 km Straße

40:38		Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	31.10.2021 Uelzen
43:34		Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	26.09.2021 Herten

Halbmarathon

1:28:29		Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	17.10.2021 Hamburg
1:32:35		Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	17.10.2021 Hamburg
1:50:08		Kluth, Ines	1966 TSV Viktoria Mülheim	17.10.2021 Hamburg

Marathon

3:18:56		Schwartze, Alexandra	1963 OSC Waldniel	07.11.2021 Bergisch Gladbach
3:37:04		Raabe, Inge	1964 Tura Remscheid-Süd	12.09.2021 Münster

80 m Hürden 0,762 m

13,67	-0,4	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	10.09.2021 Baunatal
18,19	+0,2	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	28.08.2021 Düsseldorf

300 m Hürden 0,762 m

47,46		Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	12.06.2021 Solingen
-------	--	------------------	-------------------	---------------------

Hochsprung

1,45		Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	12.09.2021 Baunatal
1,33		Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	12.09.2021 Baunatal

Weitsprung

4,42	+0,4	Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	29.08.2021 Düsseldorf
3,35	+0,5	Kux, Claudia	1965 Düsseldorfer TV 1847	22.08.2021 Düsseldorf

Kugelstoß 3 kg

12,24		Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	10.09.2021 Baunatal
10,08		Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	10.09.2021 Baunatal
10,03		Schädlich, Angela	1963 DJK Novesia Neuss	29.08.2021 Düsseldorf
9,88		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
6,74		Ruhrmann, Anke	1963 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Diskuswurf 1 kg

21,64		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
12,76		Ruhrmann, Anke	1963 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Hammerwurf 3 kg

29,72		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
-------	--	--------------------	------------------------------	---------------------

Speerwurf 500 g

19,98		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
19,53		Kanthak, Sylvia	1962 Düsseldorfer Sportverein 04	11.09.2021 Baunatal
10,81		Ruhrmann, Anke	1963 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade

Gewichtwurf 7,26 kg

11,41		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
-------	--	--------------------	------------------------------	---------------------

Wurf 5-Kampf

3233		Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	31.07.2021 Essingen
------	--	--------------------	------------------------------	---------------------

29,72 - 9,88 - 21,64 - 19,98 - 11,41

Senioren M60			
100 m			
13,46	+1,9	Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß 28.08.2021 Düsseldorf
13,72	+0,5	Richter, Wolfgang	1958 TalentTeam Leichlingen 12.06.2021 Solingen
14,53	+1,9	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst 28.08.2021 Düsseldorf
200 m			
29,57	0,0	Richter, Wolfgang	1958 TalentTeam Leichlingen 12.06.2021 Solingen
29,95	+0,6	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst 04.09.2021 Aachen
400 m			
70,39		Damm, Harald	1960 LG Wuppertal 28.08.2021 Düsseldorf
71,65		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid 03.07.2021 Gladbeck
800 m			
2:41,19		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid 19.06.2021 Sonsbeck
1.500 m			
5:35,16		Damm, Harald	1960 LG Wuppertal 29.08.2021 Düsseldorf
5:39,36		Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg 29.08.2021 Düsseldorf
5:58,64		Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid 29.08.2021 Düsseldorf
3.000 m			
11:44,27		Tesch, Norbert	1959 LLG St. Augustin 19.08.2021 Bergisch Gladbach
5.000 m			
20:34,65		Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg 28.08.2021 Düsseldorf
10 km Straße			
39:08		Kreutzer, Jürgen	1960 Leichtathletik-Klub Düsseldorf 07.11.2021 Düsseldorf
41:47		Tesch, Norbert	1959 LLG St. Augustin 17.10.2021 Refrath
42:01		Füchtler, Klaus	1960 VFL Engelskirchen 28.08.2021 Engelskirchen
45:54		Pakmohr, Andreas	1960 LG Wuppertal 28.11.2021 Herten
46:25		Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren 04.07.2021 Köln-Porz
49:27		Nikelowski, Norbert	1958 LSV Porz 26.06.2021 Köln
50:31		Fagot, Jürgen	1960 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath 30.10.2021 Herzogenrath
53:49		Jumpertz, Udo	1961 SV Germania Dürwiß 30.10.2021 Herzogenrath
Halbmarathon			
1:50:55		Steinen-Perschke, Dr. Ralf	1959 TSV Viktoria Mülheim 17.10.2021 Hamburg
Halbmarathon Mannschaft			
5:45:50		TSV Viktoria Mülheim	17.10.2021 Hamburg
		Steinen-Perschke (1959) 1:50:55, Kalweit (1942) 1:57:16, Fröde (1945) 1:57:39	
Marathon			
3:10:46		Willems, Winfried	1957 Aachener TG 12.09.2021 Hamburg
3:55:41		Krott, Christoph	1961 SV Viktoria Goch 28.11.2021 Herten
4:09:22		Vogt, Wolfgang	1959 SG Monheim 12.09.2021 Münster
4:44:22		Schuster, Ralf	1961 Turnclub Kray 12.09.2021 Münster
5:37:40		Binias, Jürgen	1960 LC Duisburg 12.09.2021 Münster
100 m Hürden 0,838 m			
18,39	+1,8	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst 28.08.2021 Düsseldorf
Hochsprung			
1,41		Becker, Falko	1960 Turnverein Erkelenz 28.08.2021 Düsseldorf
Weitsprung			
5,46	0,0	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst 18.09.2021 Euskirchen
Kugelstoß 5 kg			
12,51		Willems, Markus	1961 TSV Hochdahl 19.09.2021 Neuss
12,13		Büscher, Hans-Joachim	1957 ASC Düsseldorf 26.06.2021 Attendorn
10,10		Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld 21.08.2021 Bergkamen-Oberaden
Diskuswurf 1 kg			
40,74		Willems, Markus	1961 TSV Hochdahl 19.09.2021 Neuss
34,90		Speckert, Werner	1961 TuS Xanten 14.08.2021 Witten
34,46		Büscher, Hans-Joachim	1957 ASC Düsseldorf 28.08.2021 Düsseldorf
33,72		Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst 18.09.2021 Euskirchen
31,08		Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg 07.11.2021 Düsseldorf
30,54		Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld 07.11.2021 Düsseldorf
28,73		Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927 19.09.2021 Neuss
26,74		Kirberg, Klaus	1957 TV Angermund 07.11.2021 Düsseldorf
Hammerwurf 5 kg			
38,19		Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg 07.11.2021 Düsseldorf
28,42		Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld 07.11.2021 Düsseldorf
Speerwurf 600 g			
42,71		Michalek, Gerd	1960 TV Herkenrath 11.09.2021 Baunatal
28,86		Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld 25.09.2021 Soest
25,44		Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927 07.11.2021 Düsseldorf
23,67		Kirberg, Klaus	1957 TV Angermund 07.11.2021 Düsseldorf

Senioren M65

100 m

14,30	+1,9	Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	28.08.2021	Düsseldorf
14,30	+1,9	Siep, Karl-Josef	1954 TuS 1889 Buir	28.08.2021	Düsseldorf

200 m

29,50	+0,3	Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	25.09.2021	Linz (AUT)
30,92	-1,3	Siep, Karl-Josef	1954 TuS 1889 Buir	19.09.2021	Neuss

400 m

68,24		Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	11.09.2021	Baunatal
-------	--	----------------	--------------------	------------	----------

800 m

2:53,41		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	19.08.2021	Bergisch Gladbach
---------	--	-----------------	---------------------------	------------	-------------------

1.000 m

3:34,05		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	26.08.2021	Bergisch Gladbach
---------	--	-----------------	---------------------------	------------	-------------------

1.500 m

5:38,63		Benders, Lothar	1956 Mönchengladbacher LG	11.09.2021	Baunatal
---------	--	-----------------	---------------------------	------------	----------

10 km Straße

46:54		Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	30.10.2021	Herzogenrath
57:36		Hannes, Gerd	1954 Birkesdorfer TV	31.10.2021	Bonn

Halbmarathon

1:43:08		Fritsch, Franz	1953 LG Alpen	20.11.2021	Essen
---------	--	----------------	---------------	------------	-------

Marathon

3:40:55		Metternich, Jürgen	1954 LLG Laufsport Kevelaer	10.10.2021	Essen
4:19:38		Krätzig, Bernd	1953 Athletik Waldniel	12.09.2021	Münster
4:35:06		Beck, Jürgen	1953 Adler-Langlauf Bottrop	28.11.2021	Herten

10 km Straßengehen

1:10:04		Slevogt, Peter	1954 Alemannia Aachen	03.10.2021	Tilburg (NED)
---------	--	----------------	-----------------------	------------	---------------

Hochsprung

1,46		Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	11.09.2021	Baunatal
------	--	--------------------	----------------------	------------	----------

Stabhochsprung

3,71		Ritte, Wolfgang	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.06.2021	Düsseldorf
2,50		Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	18.09.2021	Euskirchen

Dreisprung

10,01	-0,8	Walther, Wolfram	1955 Team Voreifel	19.09.2021	Euskirchen
9,22	-0,4	Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	12.09.2021	Baunatal

Kugelstoß 5 kg

12,18		Wattenbach, Dr. Roland	1955 TV Eiche Bad Honnef	14.08.2021	Witten
11,27		Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	28.08.2021	Düsseldorf
9,13		Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	05.09.2021	Troisdorf
8,78		Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	21.08.2021	Bergkamen-Oberaden

Diskuswurf 1 kg

37,96		Griesberg, Rolf Ludwig	1952 TV Bedburg 1927	28.08.2021	Düsseldorf
35,57		Liebke, Bernd	1955 ART Düsseldorf	28.08.2021	Düsseldorf
34,64		Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	28.08.2021	Düsseldorf
31,78		Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	07.11.2021	Düsseldorf
29,39		Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	25.09.2021	Oelde

Hammerwurf 5 kg

41,17		Hoffmann, Gerhard	1953 Leichlinger Turnverein	08.08.2021	Trier
-------	--	-------------------	-----------------------------	------------	-------

Speerwurf 600 g

31,05		Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	25.09.2021	Oelde
27,78		Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	07.11.2021	Düsseldorf

Seniorinnen W60

200 m				
36,89	+0,8	Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	29.08.2021 Düsseldorf
400 m				
76,40		Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	12.09.2021 Baunatal
81,13		Hergarten, Marion	1960 Pulheimer SC	19.09.2021 Neuss
800 m				
2:39,05		Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	03.07.2021 Recklinghausen
2:55,11		Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	12.09.2021 Baunatal
3:07,59		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	28.08.2021 Düsseldorf
1.500 m				
5:26,82		Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	02.09.2021 Bergisch Gladbach
6:25,32		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	11.09.2021 Baunatal
3.000 m				
11:32,84		Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	19.08.2021 Bergisch Gladbach
5.000 m				
23:29,43		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	11.09.2021 Baunatal
24:08,11		Hermann, Anita	1961 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	29.08.2021 Düsseldorf
10 km Straße				
47:44		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	20.11.2021 Essen
48:22		Bauer, Martina	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	20.11.2021 Essen
50:20		Fischer, Sabine	1961 Sportgemeinschaft Zons	07.11.2021 Düsseldorf
Hochsprung				
1,30		Böggemann, Ute	1957 Düsseldorfer TV 1847	22.08.2021 Düsseldorf
Weitsprung				
4,07	-0,9	Böggemann, Ute	1957 Düsseldorfer TV 1847	22.08.2021 Düsseldorf
Kugelstoß 3 kg				
7,04		Rhode-Spickenbom, Maria	1961 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
Speerwurf 500 g				
16,40		Rhode-Spickenbom, Maria	1961 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
Seniorinnen W65				
400 m				
82,45		Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	28.08.2021 Düsseldorf
800 m				
2:58,45		Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	19.08.2021 Bergisch Gladbach
5.000 m				
22:09,65		Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	26.08.2021 Bergisch Gladbach
10 km Straße				
47:29		Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	20.11.2021 Essen
55:03		Langanke, Dr. Hildegard	1953 Deutscher LA-Club Aachen	30.10.2021 Herzogenrath
55:24		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	10.10.2021 Köln
Marathon				
5:41:14		Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	12.09.2021 Münster
Hochsprung				
1,11		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	11.09.2021 Baunatal
Stabhochsprung				
2,42		Ritte, Ute	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	09.10.2021 Bad Bentheim
Weitsprung				
3,24	+0,7	Engel, Monika	1956 Düsseldorfer TV 1847	22.08.2021 Düsseldorf
Kugelstoß 3 kg				
7,63		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	19.09.2021 Neuss
7,19		Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	03.10.2021 Gladbeck
Diskuswurf 1 kg				
21,87		Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	29.08.2021 Düsseldorf
20,19		Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	07.11.2021 Düsseldorf
20,05		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	19.09.2021 Neuss
16,99		Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	07.11.2021 Düsseldorf
Hammerwurf 3 kg				
24,37		Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	07.11.2021 Düsseldorf
Speerwurf 500 g				
26,36		Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	28.08.2021 Düsseldorf
23,54		Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	28.08.2021 Düsseldorf
16,68		Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	07.11.2021 Düsseldorf

Senioren M70				
100 m				
14,52	+0,8	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	28.08.2021 Düsseldorf
14,77	0,0	Zantopp, Heinz	1951 Troisdorfer LG	10.09.2021 Baunatal
14,79	-0,7	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	19.09.2021 Neuss
16,26	+0,8	Schneider, Willi	1949 Pulheimer SC	28.08.2021 Düsseldorf
16,34	+0,2	Slany, Dr. Ernst	1948 Lauf-Club Euskirchen	25.09.2021 Linz (AUT)
16,79	+0,8	Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	28.08.2021 Düsseldorf
17,31	-0,8	Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	04.09.2021 Wendelstein
19,50	+0,8	Gdawietz, Michael	1951 TuS Köln rrh.	28.08.2021 Düsseldorf
200 m				
30,95	-1,3	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	19.09.2021 Neuss
32,06	0,0	Zantopp, Heinz	1951 Troisdorfer LG	12.09.2021 Baunatal
33,49	0,0	Schneider, Willi	1949 Pulheimer SC	12.09.2021 Baunatal
34,00	-0,3	Kirch, Ferdi	1947 TV Höfen	21.08.2021 Konz
35,63	-0,8	Slany, Dr. Ernst	1948 Lauf-Club Euskirchen	18.09.2021 Euskirchen
400 m				
81,65		Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	28.08.2021 Düsseldorf
84,81		Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	28.08.2021 Düsseldorf
800 m				
2:56,40		Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	12.09.2021 Baunatal
3:19,43		Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	28.08.2021 Düsseldorf
1.500 m				
6:02,82		Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	11.09.2021 Baunatal
7:25,90		Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	29.08.2021 Düsseldorf
3.000 m				
14:23,49		Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	04.09.2021 Wendelstein
10 km Straße				
44:28		Juckel, Dr. Bernd	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	23.10.2021 Köln-Porz
47:13		Gellert, Georg	1949 LAV Bad Godesberg	31.10.2021 Uelzen
48:33		Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	17.10.2021 Refrath
58:47		Ormanns, Bernhard	1949 DJK Gillrath 1911	30.10.2021 Herzogenrath
59:13		Hensgens, Bernd	1950 Laufftreff Alsdorf-Ost	30.10.2021 Herzogenrath
Halbmarathon				
1:37:58		Juckel, Dr. Bernd	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	29.08.2021 Köln
1:59:59		Scholten, Karl-Heinz	1951 LLG Laufsport Kevelaer	28.11.2021 Herten
4x100 m Staffel				
62,74		StG Hünxe-Bedburg-Duisburg Schneider (1941), Unterloh (1949), Heckner (1950), Overwien (1947)		28.08.2021 Düsseldorf
Hochsprung				
1,16		Kirch, Ferdi	1947 TV Höfen	21.08.2021 Konz
Weitsprung				
4,22	+0,5	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	28.08.2021 Düsseldorf
3,81	+0,2	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	11.09.2021 Baunatal
Dreisprung				
7,96	-1,0	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	29.08.2021 Düsseldorf
Kugelstoß 4 kg				
12,13		Unger, Ralf	1947 TuS 1889 Buir	09.10.2021 Lanaken (BEL)
11,07		Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	29.08.2021 Düsseldorf
10,60		Perpeet, Hans	1950 mettmann-sport	29.08.2021 Düsseldorf
9,88		Leske, Michael	1949 Sportgemeinschaft Langenfeld	26.06.2021 Attendorn
9,56		Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	24.07.2021 Zella-Mehlis
9,25		Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	04.09.2021 Wendelstein
Diskuswurf 1 kg				
36,82		Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	18.09.2021 Euskirchen
29,70		Leske, Michael	1949 Sportgemeinschaft Langenfeld	21.08.2021 Bergkamen-Oberaden
29,32		Sura, Hans-Jürgen	1949 STV Hünxe	04.09.2021 Wendelstein
27,10		Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
23,11		Schneider, Willi	1949 Pulheimer SC	29.08.2021 Düsseldorf
20,21		Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
Hammerwurf 4 kg				
47,21		Heduschke, Gerhard	1950 Leichlinger Turnverein	25.09.2021 Soest
28,42		Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
23,35		Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
Speerwurf 500 g				
31,83		Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	11.09.2021 Baunatal
31,15		Marx, Winfried	1949 LAZ PUMA Rhein-Sieg	07.11.2021 Düsseldorf
23,00		Schneider, Willi	1949 Pulheimer SC	28.08.2021 Düsseldorf
22,79		Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
20,51		Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf

Senioren M75

100 m

15,49	+0,3	Martens, Owe	1946 Solinger LC	10.09.2021	Baunatal
15,92	+0,3	van Riesen, Dr. Sigurd	1944 Troisdorfer LG	10.09.2021	Baunatal
15,93	-0,2	Winnen, Bert	1945 TuS Köln rrh.	19.06.2021	Köln
19,33	-0,7	Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	01.09.2021	Oldenburg

200 m

33,05	-0,4	Martens, Owe	1946 Solinger LC	12.09.2021	Baunatal
33,72	0,0	Winnen, Bert	1945 TuS Köln rrh.	19.06.2021	Köln
34,41	-0,1	van Riesen, Dr. Sigurd	1944 Troisdorfer LG	12.09.2021	Baunatal
36,34	+0,1	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach

800 m

3:04,31		Hermes, Alfred	1946 Pulheimer SC	12.09.2021	Baunatal
---------	--	----------------	-------------------	------------	----------

1.500 m

6:24,88		Hermes, Alfred	1946 Pulheimer SC	17.07.2021	Diez
7:08,35		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach

3.000 m

13:28,22		Hermes, Alfred	1946 Pulheimer SC	19.06.2021	Bad Neuenahr-Ahrweiler
----------	--	----------------	-------------------	------------	------------------------

10 km Straße

53:01		Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	26.09.2021	Herten
-------	--	--------------------	---------------------------	------------	--------

Halbmarathon

1:57:16		Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	17.10.2021	Hamburg
1:57:39		Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	17.10.2021	Hamburg
2:21:21		Mannheim, Michael	1946 LLG 80 Nordpark Köln	07.11.2021	Bergisch Gladbach

5.000 m Bahngehen

34:30,66		Schumm, Peter	1942 Alemannia Aachen	17.07.2021	Diez
----------	--	---------------	-----------------------	------------	------

10 km Straßengehen

1:10:31		Schumm, Peter	1942 Alemannia Aachen	03.10.2021	Tilburg (NED)
1:12:19		Maichin, Richard	1946 Alemannia Aachen	07.11.2021	Rotterdam (NED)

Hochsprung

1,37		Hirt, Wolfgang	1946 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.09.2021	Baunatal
1,25		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	25.09.2021	Linz (AUT)

Weitsprung

3,54	0,0	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach
------	-----	---------------------	--------------------	------------	-------------------

Kugelstoß 4 kg

11,60		Hermanns, Axel	1944 Preussen Krefeld Leichtathletik	18.09.2021	Euskirchen
7,60		Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	02.10.2021	Oberhausen-Sterkrade

Diskuswurf 1 kg

30,39		Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	07.11.2021	Düsseldorf
24,09		Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	29.08.2021	Düsseldorf
22,89		Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	29.08.2021	Düsseldorf
22,60		Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	03.10.2021	Gladbeck
21,32		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach
21,26		Brosinski, Heinz	1945 Rumelner TV	03.10.2021	Gladbeck

Hammerwurf 4 kg

40,13		Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	07.11.2021	Düsseldorf
30,06		Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	11.09.2021	Baunatal

Speerwurf 500 g

34,67		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	10.09.2021	Baunatal
25,81		Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	28.08.2021	Düsseldorf

5-Kampf

3069		Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	07.08.2021	Bergisch Gladbach
3,54 (0,0) - 31,92 - 36,34 (+0,1) - 21,32 - 7:08,35					

Seniorinnen W70

100 m

16,89 +0,3 Pfahlbusch, Sigrid 1950 Pulheimer SC 19.09.2021 Neuss

200 m

36,50 0,0 Pfahlbusch, Sigrid 1950 Pulheimer SC 12.09.2021 Baunatal

39,04 -0,8 Scharbatke, Veronika 1950 LC Wuppertal 04.08.2021 Pfungstadt

43,52 +0,8 Samel, Christine 1950 Troisdorfer LG 29.08.2021 Düsseldorf

400 m

84,14 Pfahlbusch, Sigrid 1950 Pulheimer SC 19.09.2021 Neuss

86,91 Scharbatke, Veronika 1950 LC Wuppertal 04.08.2021 Pfungstadt

800 m

3:37,19 Scharbatke, Veronika 1950 LC Wuppertal 04.08.2021 Pfungstadt

1.500 m

7:24,40 Scharbatke, Veronika 1950 LC Wuppertal 29.08.2021 Düsseldorf

5.000 m

25:19,92 Spronk, Marianne 1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19 29.08.2021 Düsseldorf

10 km Straße

1:00:59 Oberhäuser, Angelika 1950 Solinger LC 07.11.2021 Düsseldorf

Hochsprung

1,14 Keuntje, Renate 1947 Düsseldorfer TV 1847 22.08.2021 Düsseldorf

1,04 Schreiber, Barbara 1951 TSV Bayer o4 Leverkusen 11.09.2021 Baunatal

Kugelstoß 3 kg

7,56 Schreiber, Barbara 1951 TSV Bayer o4 Leverkusen 14.08.2021 Witten

6,89 Henschel, Gisela 1950 STV Hünxe 28.08.2021 Bielefeld

Diskuswurf 1 kg

17,67 Henschel, Gisela 1950 STV Hünxe 28.08.2021 Bielefeld

Speerwurf 500 g

17,44 Schreiber, Barbara 1951 TSV Bayer o4 Leverkusen 28.08.2021 Düsseldorf

Seniorinnen W75

100 m

18,18 -0,5 Venn, Hannelore 1942 TV Bedburg 1927 10.09.2021 Baunatal

18,54 -0,5 Houben, Helgard 1943 Solinger LC 10.09.2021 Baunatal

18,83 +0,6 Glatzki, Helga 1943 Crefelder SV 14.08.2021 Rheine

200 m

39,52 +0,2 Houben, Helgard 1943 Solinger LC 03.07.2021 Bielefeld

39,55 -0,2 Venn, Hannelore 1942 TV Bedburg 1927 19.09.2021 Neuss

5.000 m

35:37,86 Schäfer, Elsbeth 1942 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19 29.08.2021 Düsseldorf

Weitsprung

2,90 -1,0 Venn, Hannelore 1942 TV Bedburg 1927 10.09.2021 Baunatal

2,86 0,0 Glatzki, Helga 1943 Crefelder SV 10.09.2021 Baunatal

2,77 +1,0 Houben, Helgard 1943 Solinger LC 03.10.2021 Remscheid

Dreisprung

6,50 -0,2 Houben, Helgard 1943 Solinger LC 29.08.2021 Düsseldorf

Senioren M80				
100 m				
17,67	-0,7	Schneider, Achim	1941 STV Hünxe	19.09.2021 Neuss
21,63	-0,7	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	19.09.2021 Neuss
800 m				
3:33,29		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	28.08.2021 Düsseldorf
1.500 m				
7:21,59		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	11.09.2021 Baunatal
3.000 m				
16:48,51		Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	04.09.2021 Wendelstein
10 km Straße				
1:04:01		Algenstaedt, Dr. Claus	1939 Osterather TV	07.11.2021 Düsseldorf
Stabhochsprung				
1,92		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	16.10.2021 Turnhout (BEL)
Dreisprung				
6,30	0,0	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	12.09.2021 Baunatal
Kugelstoß 3 kg				
10,20		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	19.09.2021 Neuss
8,52		Wolf, Dieter	1937 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.08.2021 Düsseldorf
8,38		Engels, Gerd	1941 DJK Rheinkraft Neuss	19.09.2021 Neuss
7,31		Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	29.08.2021 Düsseldorf
7,22		Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	29.08.2021 Düsseldorf
6,83		Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	17.07.2021 Lingen
Diskuswurf 1 kg				
27,30		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
23,69		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	09.10.2021 Bad Bentheim
19,77		Wolf, Dieter	1937 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.08.2021 Düsseldorf
19,55		Dzeja, Rolf	1940 VFL Repelen	29.08.2021 Düsseldorf
16,10		Engels, Gerd	1941 DJK Rheinkraft Neuss	19.09.2021 Neuss
15,58		Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	14.08.2021 Witten
Hammerwurf 3 kg				
29,27		Dzeja, Rolf	1940 VFL Repelen	10.09.2021 Baunatal
25,84		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
25,44		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	07.11.2021 Düsseldorf
21,65		Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	25.09.2021 Niederselters
Speerwurf 400 g				
28,47		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	10.09.2021 Baunatal
20,30		Busch, Wolfgang	1937 mettmann-sport	29.08.2021 Düsseldorf
18,42		Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	07.11.2021 Düsseldorf
14,58		Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	29.08.2021 Düsseldorf
12,40		Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	17.07.2021 Lingen
Gewichtwurf 5,45 kg				
9,17		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	09.10.2021 Bad Bentheim
Wurf 5-Kampf				
3228		Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	09.10.2021 Bad Bentheim
		24,70 - 9,70 - 23,69 - 25,71 - 9,17		
Senioren M85				
100 m				
20,25	+1,5	Ingenrieth, Fred	1934 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.08.2021 Düsseldorf
200 m				
61,47	0,0	Ingenrieth, Fred	1934 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.09.2021 Baunatal
Halbmarathon				
2:18:13		Ehlers, Wilhelm	1935 Alfterer Sportclub	17.10.2021 Hamburg
Kugelstoß 3 kg				
8,68		Schmitz, Heinz-Georg	1936 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.09.2021 Baunatal
6,54		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	17.07.2021 Lingen
Diskuswurf 1 kg				
18,35		Küchler, Edgar	1935 mettmann-sport	29.08.2021 Düsseldorf
14,21		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	29.08.2021 Düsseldorf
Hammerwurf 3 kg				
19,36		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	25.09.2021 Niederselters
Speerwurf 400 g				
16,86		Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	29.08.2021 Düsseldorf
Seniorinnen W80				
Kugelstoß 2 kg				
7,40		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	29.08.2021 Düsseldorf
5,70		Weber, Ellen	1938 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
Diskuswurf 0,75 kg				
17,10		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	19.09.2021 Neuss
10,56		Weber, Ellen	1938 DJK SG Tackenberg	02.10.2021 Oberhausen-Sterkrade
Speerwurf 400 g				
11,71		Ponzelar, Brunhilde	1939 Crefelder SV	28.08.2021 Düsseldorf
Seniorinnen W85				
Hammerwurf 2 kg				
15,68		Winkelmann, Christa	1934 Crefelder SV	11.09.2021 Baunatal
Senioren M90				
100 m				
20,12	-0,9	Müller, Herbert E.	1929 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	10.09.2021 Baunatal
200 m				
42,97	0,0	Müller, Herbert E.	1929 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.09.2021 Baunatal
400 m				



113,82

Müller, Herbert E.

1929 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen

11.09.2021 Baunatal