

Erläuterung Mehrkampf: Die Mehrkämpfe sind alle umgerechnet auf die Internationale Mehrkampfwertung (1. Spalte). In der 2. Spalte stehen die entsprechenden Punkte nach der aktuellen Altersklassenwertung. Da sowohl bei den Einzel- als auch bei den Mannschafts-Mehrkämpfen alle Einzelleistungen nachgetragen wurden, ermöglicht diese Vorgehensweise bei einer anstehenden neuen Altersklassenwertung eine problemlose Umrechnung, während die internationale Wertung weiterhin Bestand hat.

Erläuterung Mannschaftsergebnisse Mehrkampf: Bei den Mannschaftsmehrkämpfen ist immer der für die entsprechende Altersklasse gültige Altersklassenfaktor berücksichtigt worden, auch wenn ältere Teilnehmer zur Komplettierung der Mannschaft gewertet wurden.

Veränderte Speergewichte wurden in den Mehrkämpfen nicht berücksichtigt.

Ersteller: Wolfgang Rehmer / Mathias Hörmann

Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.		Rekordliste Senioren/innen		Stand: 01.08.2022			
		Stadion/Strasse					
AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Männer M30							
100 m	10,09 (1,4)		Menga, Aleixo-Platini	87	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.07.2018	Weinheim
200 m	20,34 (0,0)		Menga, Aleixo-Platini	87	TSV Bayer 04 Leverkusen	11.06.2017	Regensburg
400 m	45,67		Schultz, Ingo	75	TSV Bayer Leverkusen	08.07.2007	Erfurt
800 m	1:47,09		Wessinghage, Thomas	52	ASV Köln	20.08.1982	Berlin
1.000 m	2:19,25		Riebe, Dieter	55	LG Bayer Leverkusen	25.08.1985	Köln
1.500 m	3:32,85		Wessinghage, Thomas	52	ASV Köln	14.09.1982	Rom/ITA
3.000 m	7:30,50		Baumann, Dieter	65	TSV Bayer 04 Leverkusen	08.08.1998	Monte Carlo/MON
5.000 m	12:54,70		Baumann, Dieter	65	TSV Bayer 04 Leverkusen	13.08.1997	Zürich/SUI
10.000 m	27:21,53		Baumann, Dieter	65	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.04.1997	Baracaldo/ESP
10 km	28:46		Pollmächer, André	83	rhein-marathon-Düsseldorf	01.09.2013	Düsseldorf
Halbmarathon	1:02:47		Pollmächer, André	83	rhein-marathon Düsseldorf	30.03.2014	Berlin
25 km	1:17:06		Schulz, Manfred	56	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.03.1986	Paderborn
Marathon	2:13:05		Pollmächer, André	83	rhein-marathon Düsseldorf	29.09.2013	Berlin
100 km	6:44:54		Collet, André	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares
110 m Hürden	13,67		Koszewski, Dietmar	67	LT DSHS Köln	29.06.1997	Frankfurt/Main
	13,67 (0,1)		Edorh, Claude	72	LT DSHS Köln	13.07.2002	Mals/ITA
400 m Hürden	49,9		Herrmann, Bernd	51	LG Bayer Leverkusen	14.06.1981	Albstadt
3.000 m Hindernis	8:14,37		Brand, Steffen	65	LG Bayer Leverkusen	11.08.1995	Göteborg/SWE
5.000 m Gehen	23:02,89		Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.06.2012	Diez
5 km Gehen	23:31		Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	01.06.2012	Echt/NED
10.000 m Gehen	44:08,1		Driesen, Rainer	61	LG Düsseldorf	08.04.1992	Weert/NED
10 km Gehen	47:16		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam/NED
20.000 m Gehen	1:34:56,8		Grittner, Hermann	05	Reichsbahn SG Köln	11.04.1941	Berlin-Treptow
20 km Gehen	1:32:25		Staudach, Herbert	33	Meidericher SV	15.09.1963	Essen
30 km Gehen	2:40:36		Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.09.2011	Naumburg
50 km Gehen	4:04:21		Driesen, Rainer	61	LG Düsseldorf	23.05.1993	Kerpen
Hochsprung	2,34		Thränhardt, Carlo	57	ASV Köln	20.06.1988	Eberstadt
Stabhochsprung	6,01		Otto, Björn	77	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	05.09.2012	Aachen
Weitsprung	8,14 (1,0)		Winter, Nils	77	Team Referenznetzwerk Leverkusen	07.06.2008	Bad Langensalza
Dreisprung	17,40 (1,8)		Friedek, Charles	71	TSV Bayer 04 Leverkusen	09.04.2004	Wesel
Kugelstoß 7,26 kg	20,74		Gelhausen, Udo	57	LG Bayer Leverkusen	22.08.1987	Bonn

Gewichtwurf 15,88 kg	14,95	tom Felde, Michael	80	LT DSHS Köln	20.08.2011	Zella-Mehlis
Diskuswurf 2,00 kg	68,08	Neu, Hein-Dirk	44	LG Bayer Leverkusen	27.05.1977	Bremerhaven
Hammerwurf 7,26 kg	83,04	Weis, Heinz	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.1997	Frankfurt/Main
Speerwurf 800 g	85,96	Tafelmeier, Klaus	58	LG Bayer Leverkusen	15.05.1988	Tokio/JPN
Fünfkampf	3.595	Otte, Martin	67	LT DSHS Köln	04.05.1997	St. Augustin
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m		6,81-60,22-23,47-43,38-4:51,52				
Zehnkampf	8.360	Hingsen, Jürgen	58	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	21./22.08.1988	Lage
100m/Weit/Kug/Hoch/400m		11,25-7,44-15,62-2,01-49,46				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
110mH/Dis/Stabhoch/Speer/1.500m			14,28-46,80-4,80-63,86-4:26,63				
Wurf-Fünfkampf	3.168		tom Felde, Michael	80	Troisdorfer LG	27.04.2014	Meppen
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			45,65-13,23-42,50-44,32-13,70				
STAFFELN							
4 x 100 m	42,9		Fischer (41)-Mössle (43) - Rheineck (42)-Schmedemann (44)		LC Bonn	10.07.1976	Bonn
4 x 400 m	3:26,01		Thamm (66) - Knorn (56) - Wohlmuth (66) - Bormann (62)		Essener LV	16.08.1997	Schweinfurt
4 x 800 m	8:16,1		Ulrich (61) - Harnack (60) - Dienstknecht (62) - Baack (59)		Dürener TV	01.05.1991	Köln
3 x 1.000 m	7:35,1		Jucken (72) – Brüning (65) – Battacharjee (73)		TuS Köln rrh	02.08.2003	Schweinfurt
4 x 1.500 m	17:04,7		Heck (62) - Taube (62) - Borgmann (62) Nießen (61)		TuS Köln rrh	07.06.1998	Wesel
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:33:38	30:02	Simon, Hendrik	68	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	08.03.1998	Leverkusen
		31:46	Ulrich, Hermann	67			
		31:50	Möller, Olaf	66			
Halbmarathon-Mannschaft	3:31:20	1:09:43	Valentin, Jörg	62	LG Wipperfürth	21.03.1993	Chemnitz
		1:10:38	Kaestner, Olaf	62			
		1:10:55	Haarmann, Jörg	63			
25 km-Mannschaft	4:05:05	1:20:29	Schnabel, Frank	62	Lauf-Team Dormagen	15.03.1992	Unna
		1:21:14	Grimm, Udo	57			
		1:23:22	Kellner, Dirk	60			
Marathon-Mannschaft	7:18:38	2:25:16	Kellner, Dirk	60	Lauf-Team Dormagen	18.04.1993	Hannover
		2:25:17	Schnabel, Frank	62			
		2:28:05	Grimm, Udo	57			
100 km-Mannschaft	22:09:47	7:12:06	Veith, Dietmar	58	DJK Elmar Kohlscheid	12.10.1991	Scheeßel
		7:18:15	Kleinfeld, Reiner	54			
		7:39:26	Gülpen, Heinz	57			
10 km Gehen-Mannschaft	2:36:12	47:22	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	31.05.1981	Aachen
		53:46	Schumm, Peter	42			
		55:04	Schneider, Heinz	43			
20 km Gehen-Mannschaft	5:09:38	1:39:59	Holtermann, Matthias	81	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg/NED
		1:41:06	Strunk, Malte	73			
		1:48:33	Gaus, Peter	52			
30 km Gehen- Mannschaft	8:42:35	2:40:36	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.09.2011	Naumburg
		2:50:10	Holtermann, Matthias	81			
		3:11:49	Schumm, Peter	42			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Hochsprung	2,30		Thränhardt, Carlo	56	LG Bayer Leverkusen	04.07.1992	Eberstadt
Stabhochsprung	6,01		Otto, Björn	77	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	05.09.2012	Aachen
Weitsprung	7,45		Kamrath, Dieter	38	Barmer TV	26.08.1973	Düsseldorf
Dreisprung	17,04 (-0,2)		Friedek, Charles	71	Team Referenznetzwerk Leverkusen	25.06.2008	Wesel
Kugelstoß 7,26 kg	19,54		Schladen, Fred	39	LGJ Bonn/Troisdorf	13.07.1974	Augsburg
Gewichtwurf 15,88 kg	14,65		Linden, Sven	67	Leichlinger TV	15.11.2014	Leichlingen
Diskuswurf 2,00 kg	66,30		Danneberg, Rolf	53	LG Bayer Leverkusen	05.05.1990	Stade
Hammerwurf 7,26 kg	81,27		Weis, Heinz	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	18.09.1998	Konstanz
Speerwurf 800 g	63,78		Kapplinghaus, Jürgen	46	LG Düsseldorf	27.06.1987	Düsseldorf
Fünfkampf	3.461	AK 3.582	Steinacker, Dr. Theo	54	LG Wipperfürth	06.07.1990	Bergisch Gladbach
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			6,85-54,18-23,3-38,30-4:42,2				
Zehnkampf	7.173	AK 7.482	Mössle, Walter	43	LGJ Bonn/Troisdorf	18./19.08.1979	Ingelheim
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			11,2 -7,00-12,18-1,96-51,6				
110mH/Dis/Stabhoch/Speer/1.500m			14,7-37,92-4,40-47,88-4:35,8				
Wurf-Fünfkampf	2.999	AK 3.084	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein 1860 Erkelenz	22.08.2009	Stekene/BEL
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			40,10-13,47-41,41-42,12-13,04				
STAFFELN							
4 x 100 m	43,2		Arians (42)-Jäckel (44)-		LG Düsseldorf	09.08.1980	Düsseldorf
			Chichowski (43) - Stecher (42)				
4 x 400 m	3:32,99		Flashoff (43) - Rheineck (42) -		ASV St. Augustin	15.06.1985	Troisdorf
			Rodday (38) - Winkler (45)				
4 x 800 m	8:28,98		Rheineck (42) - Rehmer (45) -		ASV St. Augustin	29.05.1986	Mönchengladbach
			Vollmer (41) - Öffling (45)				
3 x 1.000 m	7:48,34		Müller (64) – Heck (62) – Brüning (65)		TuS Köln rrh	18.08.2001	Potsdam
4 x 1.500 m	17:04:70		Heck (62) - Taube (62)		TuS Köln rrh	07.06.1998	Wesel
			Borgmann (62) - Nießen (61)				
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:38:41	31:46	Hesselmann, Jürgen	65	LG Hünxe	12.03.2000	Leverkusen
		32:59	Hesselmann, Rolf	57			
		33:56	Hoffmann, Wolfgang	51			
Halbmarathon-Mannschaft	3:36:30	1:09:58	Paulitschke, Wilfried	57	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	22.03.1997	Neustadt
		1:12:31	Marke, Peter	55			
		1:14:01	Jeremies, Hermann	57			
25 km-Mannschaft	4:10:38	1:21:39	Kirschke, Hans	37	KTSV Preussen Krefeld	31.07.1977	Brügge/BEL
		1:24:12	Müller, Hermann	32			
		1:24:47	Roggenbach, Willi	34			
Marathon-Mannschaft	7:38:48	2:31:14	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	10.03.1991	Kandel
		2:31:52	Hymmen, Werner	53			
		2:34:42	Kamrad, Achim	51			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
100 km-Mannschaft	22:33:02	7:00:00	Waack, Hans	54	DJK Frankenberg Aachen	04.09.1993	Rheine
		7:43:36	Gansow, Diethard	44			
		7:49:26	Weber, Burkhard Ernst	51			
10 km Gehen-Mannschaft	2:36:12	47:22	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	31.05.1981	Aachen
		53:46	Schumm, Peter	42			
		55:04	Schneider, Heinz	43			
20 km Gehen-Mannschaft	5:23:01	1:41:51	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	18.04.1982	Kerpen
		1:42:14	Schumm, Peter	42			
		1:58:56	Plotzke, Dieter	32			
50 km Gehen-Mannschaft	16:05:29	4:57:51	Blammeuser, Richard	34	TuS 04 Leverkusen	15.03.1980	Bad Kreuznach
		5:28:31	Pfeiffer, Karl	36			
		5:39:07	Girards, Rudolf	38			
5-Kampf-Mannschaft	8.241	AK 8.558			LG ASV DSHS Köln	13.06.2009	Ahlen
	2.929	AK 3,038	Fuhrmann, Wolfgang	74	5,88(-0,9)-49,44-24,46(0,0)-36,43-5:02,70		
	2.725	AK 2.832	Röhrig, Markus	74	5,91(0,2)-42,80-25,20(0,3)-33,08-4:59,79		
	2.587	AK 2.688	Kemper, Holger	74	5,40(0,0)-49,77-26,54(0,3)-34,16-5:08,54		
10-Kampf-Mannschaft	15.878	AK 16.656			LG ASV DSHS Köln	27./28.06.2009	Solingen
	5.426	AK 5692	Fuhrmann, Wolfgang	74	11,96-5,82-11,32-1,62-55,75/16,91-35,18-2,80-50,72-5:11,45		
	5.291	AK 5.551	Kemper, Holger	74	12,96-5,36-11,02-1,70-57,79-17,23-35,32-3,60-49,48-5:06,83		
	5.104	AK 5413	Röhrig, Markus	74	12,52-5,77-10,30-1,58-57,08/16,58-31,88-3,10-43,23-5:01,15		
Männer M40							
100 m	10,85 (1,3)		Gippert, Jochen	77	TV Herkenrath	15.06.2017	Willich
200 m	22,36 (0,0)		Gippert, Jochen	77	TV Herkenrath	31.05.2018	Willich
400 m	49,6		Rheineck, Hanno	42	ASV St. Augustin	11.05.1985	St. Augustin
800 m	1:57,55		Heck, Thomas	62	TuS Köln rrh	24.08.2002	Potsdam
1.000 m	2:35,0		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	22.07.1983	Leverkusen
1.500 m	4:01,4		Güthoff, Hans	33	TuS Köln rrh	17.07.1973	Essen
3.000 m	8:25,2		Lorbach, Marcus	77	ASV Köln	29.07.2017	Rhede
5.000 m	14:38,97		Vetter, Peter	54	LAV SLC/STB Solingen	04.06.1994	Aachen
10.000 m	29:53,43		Rangen, Bernd	51	TG Neuss	05.09.1991	Köln
10 km	30:44		Paulitschke, Wilfried	57	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	09.03.1997	Leverkusen
Halbmarathon	1:06:49		Vetter, Peter	54	LAV SLC/STB Solingen	10.04.1994	Melle
25 km	1:18:49		Irmen, Wilfried	32	Eintracht Duisburg	10.06.1972	Rhede
Marathon	2:19:18		Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	13.05.1984	Frankfurt/Main
100 km	6:44:54		Collet, Andre	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort	
10 km-Mannschaft	1:38:51	32:11	Ellebrecht, Detlef	66	SSG Königswinter-Ittenbach	04.03.2007	Leverkusen	
			33:10	Müller, Norbert				63
			33:30	Ulrich, Hermann				67
Halbmarathon-Mannschaft	3:36:30	1:09:58	Paulitschke, Wilfried	57	LG Bonn/Troisdorf/Niederk	23.03.1997	Neustadt	
			1:12:31	Marke, Peter				55
			1:14:01	Jeremies, Hermann				57
25 km-Mannschaft	4:10:38	1:21:39	Kirschke, Hanns	37	KTSV Preussen Krefeld	31.07.1977	Brügge/BEL	
			1:24:12	Müller, Hermann				32
			1:24:12	Roggenbach, Willi				34
Marathon-Mannschaft	7:43:32	2:25:52	Kirschke, Hanns	37	KTSV Preussen Krefeld	24.05.1979	Mönchengladbach	
			2:32:12	Nadler, Klaus				36
			2:44:28	Besau, Günther				34
100 km-Mannschaft	24:12:06	7:47:24	Tiggelkamp, Ferdinand	48	LG Kreis Neuss	24.05.1979	Hanau	
			8:04:18	Moitroix, Hans-Leo				44
			8:20:39	Hantke, Walter				41
10 km-Gehen-Mannschaft	2:39:32	52:19	Schumm, Peter	42	DLC Aachen	23.10.1982	Düsseldorf	
			52:34	Geilen, Willi				38
			54:38	Plotzke, Dieter				32
20 km-Gehen-Mannschaft	5:23:01	1:41:51	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	18.04.1982	Kerpen	
			1:47:14	Schumm, Peter				42
			1:53:56	Plotzke, Dieter				32
30 km-Gehen-Mannschaft	9:29:29	2:57:43	Fischer, Rolf Peter	46	SC Buchenhöhe Horrem	24.06.1989	Brügge/BEL	
			3:20:31	Lundkowski, Gerhard				35
			3:11:15	Zimmermann, Ulrich				47
50 km-Gehen-Mannschaft	16:05:29	4:57:51	Blammeuser, Richard	34	TuS 04 Leverkusen	15.03.1980	Bad Kreuznach	
			5:28:31	Pfeiffer, Karl				36
			5:39:07	Girards, Rudolf				38
5-Kampf-Mannschaft	7.674	AK 8.915			ASV St. Augustin	23.05.1988	St. Augustin	
	2.771	AK 3.198	Winkler, Gerd	45				5,97-48,08-24,8-31,34-5:04,0
	2.697	AK 3.134	Schmedemann, Uli	44				6,07-44,50-25,1-38,94-5:37,0
	2.206	AK 2.583	Flashoff, Uwe	43				5,37-37,18-26,1-24,58-5:11,9
10-Kampf-Mannschaft	13.895	AK 16.354			LG ASV DSHS Köln	04./05.06.2016	Hagen	
	4.884	AK 5.729	Cipa, Dirk	75				13,02-5,38-11,46-1,70-58,57 / 19,52-35,52-3,35-46,09-5:21,02
	4.766	AK 5.594	Fuhrmann, Wolfgang	74				12,32-5,70-11,19-1,50-59,17 / 18,41-35,03-2,65-50,39-5:41,06
	4.245	AK 5.031	Kemper, Holger	74				13,51-5,11-10,83-1,62-61,78 / 20,31-31,52-3,05-45,78-5:35,79
Wurf-5-Kampf-Mannschaft	7.740	AK 8.740			LTDSHS Köln	26.08.2017	Zella-Mehlis	
	2.760	AK 3.113	Fuhrmann, Wolfgang	74				39,18-11,44-36,22-49,02-11,34
	2.549	AK 2.874	Follmann, Markus	71				24,73-12,55-35,69-46,60-11,31
	2.431	AK 2.753	Cipa, Dirk	75				25,39-10,98-36,19-47,72-10,43

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Männer M45							
100 m	10,89		Gippert, Jochen	77	TV Herkenrath	30.06.2022	Tampere/FIN
200 m	22,62		Gippert, Jochen	77	TV Herkenrath	03.07.2022	Tampere/FIN
400 m	50,46		Rheineck, Hanno	42	ASV St. Augustin	27.09.1987	Wetzlar
800 m	1:59,3		Wodarz, Hans-Georg	37	OSC Rheinhausen	06.07.1983	Willich
1.000 m	2:35,7		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	31.08.1985	Mönchengladbach
1.500 m	4:01,7		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	13.07.1985	Sittard/NED
3.000 m	8:43,4		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	11.09.1985	St. Augustin
5.000 m	15:04,0		Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	09.06.1987	Aachen
10.000 m	31:04,6		Irmen, Wilfried	32	Eintracht Duisburg	21.09.1979	Dormagen
10 km	32:16		Urbschat, Klaus	50	LAV Essen	20.05.1998	Sonsbeck
Halbmarathon	1:10:17		Urbschat, Klaus	50	LAV Essen	09.04.1995	Rheinzabern
25 km	1:21:37		Schmitz, Günter	42	SV RW Schlafhorst	29.01.1989	Wegberg
Marathon	2:25:25		Hüllenhütter, Dieter	40	LC Bayer Leverkusen	19.05.1985	Frankfurt/Main
100 km	6:44:54		Collet, Andre	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares
110 m Hürden	15,72		Jelden, Hajo	44	ASV St. Augustin	23.07.1989	Eugene/USA
400 m Hürden	62,3		Ortmanns, Günther	36	Aachener TG	04.07.1981	Aachen-Richterich
3.000 m Hindernis	9:25,51		Mölders, Gerd	42	LAV Marathon Kleve	27.08.1987	Köln
3.000 m Gehen	17:27,8		Münster, Udo	61	Alemannia Aachen	14.09.2013	Veenendaal/NED
5.000 m Gehen	23:23,48		Gaus, Peter	53	Alemannia Aachen	06.07.2003	Sittard/NED
5 km Gehen	24:46		Girards, Rudolf	38	SC Buchenhöhe Horrem	28.05.1988	Boppard
10.000 m Gehen	47:42,0		Ditz, Konrad	03	Post SV Bonn	06.06.1948	Bonn
10 km Gehen	47:16		Gaus, Peter	53	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam/NED
20.000 m Gehen	1:45:40,4		Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	29.08.2020	Drunen/NED
20 km Gehen	1:39:28		Blumensaat, August	11	TUSEM Essen	30.04.1961	Essen
30 km Gehen	2:44:42		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
50 km Gehen	4:42:03		Grittner, Hermann	05	Reichsbahn-SV Olympia Köln	08.06.1952	Hamburg
Hochsprung	1,89		Mössle, Walter	43	ASV St. Augustin	28.05.1988	Bonn
Stabhochsprung	4,82		Achtelik, Alfred	60	LAZ Rhede	16.05.2005	Wesel
Weitsprung	6,52		Kuschke, Hans-Joachim	34	LG Wipperfürth	14.07.1979	Lübeck
Dreisprung	13,30 (0,8)		Scislawski, Thomas	70	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	14.05.2015	Köln
Kugelstoß 7,26 kg	17,77		Buchmüller, Manfred	43	LG Bayer Leverkusen	21.08.1989	Altendiez
Gewichtwurf 15,88 kg	15,25		Linden, Sven	67	Leichlinger TV	14.11.2015	Leichlingen
Diskuswurf 2,00 kg	49,82		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	30.08.1980	Jünkerath
Hammerwurf 7,26 kg	59,12		Wohlfahrt, Gerhold	37	LG Bayer Leverkusen	02.10.1982	Leverkusen
Speerwurf 800 g	58,28		Timmer, Horst	42	Aachener TG	12.05.1990	Aachen
Fünfkampf	2.711	AK 3.515	Gerhard, Christopher	67	ASV Süchteln	23.06.2013	Jüterbog
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			5,69 - 40,17 - 25,26(-1,0) - 43,67 - 5:25,71				
Zehnkampf	5.864	AK 7.546	Gerhard, Christopher	67	ASV Süchteln	16./17.08.2012	Zittau
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			12,15(0,4)-5,83(0,4)-13,93-1,69-55,87				
110mH/Dis/Stabhoch/Spe/1.500m			17,47(0,7)-44,03-3,90-40,72-5:10,21				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Wurf-Fünfkampf	2.999	AK 3,731	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein 1860 Erkelenz	22.08.2009	Stekene/BEL
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			40,10-13,47-41,41-42,12-13,04				
STAFFELN							
4 x 100 m	46,14		Weidling (38) - Tesch (36) - Schwarzer (39) - Bunte (38)		TuS Köln rrh	01.09.1984	Köln
	46,0		Otto (38) - Tesch (38) - Schwarzer (39) - Bunte (38)		TuS Köln rrh	20.05.1989	Leverkusen
4 x 400 m	3:53,1		von Ameln (30) - Dr. Ortmanns (36) Stenten (34) - Plaßmann (30)		Aachener TG	25.09.1986	Aachen
4x 800 m	9:21,7		Friese (41) - Wink (44) - Werthmann (44) - Horvath (44)		LG Hünxe	04.10.1989	Duisburg
3 x 1.000 m	8:31,29		Krämer (66)-Zeidler (66)-Brüning (65) Hoffmann (51)		TuS Köln rrh	30.07.2011	Minden
4 x 1.500 m	18:56,8		Friese (41) - Wink (44) - Werthmann (44) - Horvath (44)		LG Hünxe	12.10.1989	Duisburg
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:42:16	33:16	Paulitschke, Wilfried	57	TSV Solingen a.d.H	28.03.2004	Haltern
		34:26	Refflinghaus, Hans Walter	59			
		34:34	Döll, Wolfgang	57			
Halbmarathon-Mannschaft	3:44:51	1:12:23	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	08.05.1993	Kandel
		1:15:32	Lessenich, Hermann-Josef	41			
		1:16:56	Bungartz, Hans Karl	39			
25 km-Mannschaft	4:24:52	1:25:44	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	17.05.1992	Hünxe
		1:29:01	Lessenich, Hermann-Josef	41			
		1.29.47	Bungartz, Hans Karl	39			
Marathon-Mannschaft	8:02:54	2:37:42	Müller, Norbert	63	SSG Königswinter-Ittenbach	04.05.2008	Mainz
		2:42:35	Apfelbaum, Frank	63			
		2:42:37	von Lovenberg, Karl Heinz	57			
100 km-Mannschaft	24:12:05	7:47:10	Tiggelkamp, Ferdinand	48	LG Kreis Neuss	12.04.1997	Hanau
		8:04:16	Moitroix, Hans-Leo	44			
		8:20:39	Hantke, Walter	41			
10 km-Gehen-Mannschaft	2:55:45	53:34	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
		1:00:34	Schumm, Peter	42			
		1:01:37	Maichin, Richard	46			
20 km-Gehen-Mannschaft	5:44:28		Frischkorn	38	TV Huchem-Stammeln	28.04.1984	Dülmen
			Kirfel	37			
			Dekorsy	39			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
5-Kampf-Mannschaft	6.255	AK 8.297			TV Rheinbach	21.06.2014	Bad Oeynhausen
	2.142	AK 2.857	Chavet, Michael	65	5,39-34,83-27,19-33,96-5:42,93		
	2.087	AK 2.759	Kerpen, Peter	66	5,15-37,36-26,93-23,74-5:15,07		
	2.026	AK 2.681	König, Stephan	68	5,06-29,64-26,41-23,88-5:09,40		
Männer M50							
100 m	11,59		Temme, Rolf	38	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.07.1988	Bruchköbel
200 m	23,86		Buss, Karl-Heinz	37	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.09.1987	Köln
400 m	54,23		Wodarz, Hans-Georg	37	SV Alemannia Kamp	31.07.1988	Bruchköbel
800 m	2:01,29		Wodarz, Hans-Georg	37	SV Alemannia Kamp	17.07.1987	München
1.000 m	2:41,4		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	11.09.1991	Ratingen
1.500 m	4:11,5		Cordewener, Herbert	40	KTSV Preussen Krefeld	22.09.1990	Sittard/NED
3.000 m	9:00,7		Hesselmann, Günter	25	LG Dinslaken-Walsum	21.05.1980	Gütersloh
5.000 m	15:39,5		Klein, Ewald	36	LG Siebengebirge	24.09.1986	St. Augustin
10.000 m	32:48,8		Hesselmann, Günter	25	LG Dinslaken-Walsum	09.09.1980	Essen
10 km	32:38		Urbschat, Klaus	50	LAV Essen	31.05.2000	Sonsbeck
Halbmarathon	1:12:14		Urbschat, Klaus	50	LAV Essen	14.05.2000	Valladolid/ESP
25 km	1:25:12		Irmen, Wilfried	32	Eintracht Duisburg	05.03.1983	Kirchen
Marathon	2:29:24		Irmen, Wilfried	32	Eintracht Duisburg	17.09.1983	Duisburg
100 km	6:46:40		Collet, André	71	Aachener TG	18.09.2021	Bernau
100 m Hürden	14,69 (-0,1)		Richter, Wolfgang	58	TSV Bayer 04 Leverkusen	02.07.2010	Kevelaer
110 m Hürden	18,32		Cordes, Siegfried	25	LG Gummersbach	28.09.1983	San Juac/PUR
400 m Hürden	62,85		König, Stephan	68	Turnverein Rheinbach	13.07.2019	Leinefelde-Wörbis
3.000 m Hindernis	10:00,9		Mölders, Gerd	42	LV Marathon Kleve	28.05.1992	Willich
3.000 m Gehen	17:04,5		Wiltzsch, Dr. Richard	64	SG Neukirchen-Hülchrath	10.09.2016	Veenendaal/NED
5.000 m Gehen	23:23,4		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	06.07.2003	Sittard/NED
5 km Gehen	24:46		Girards, Rudolf	38	SC Buchenhöhe-Horrem	28.05.1988	Boppard
10.000 m Gehen	48:47,00		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	17.05.2003	Düsseldorf
10 km Gehen	47:16		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam/NED
20 km Gehen	1:39:28		Blumensaat, August	11	TUSEM Essen	30.04.1961	Essen
30 km Gehen	2:44:42		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
50 km Gehen	4:56		Plotzke, Dieter	32	DLC Aachen	07.10.1984	Hahnstätten
Hochsprung	1,80		Spielvogel, Gunther	44	LG Bayer Leverkusen	12.05.1994	Moers
	1,80		Heidemann, Reinhard	52	Pulheimer SC	18.08.2002	Potsdam
Stabhochsprung	4,73		Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	16.05.2004	Soest
Weitsprung	6,10		Kuschke, Hans-Joachim	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	30.07.1988	Bruchköbel
Dreisprung	13,17 (0,0)		Küppers, Heinz-Arno	54	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	20.06.2004	Kevelaer
Kugelstoß 6,25 kg	17,99		Buchmüller, Manfred	43	TS Bergisch-Gladbach	11.09.1993	Diez
Gewichtwurf 11,34 kg	17,95		Liebke, Bernd	55	DSD Düsseldorf	12.06.2005	Leverkusen
Diskuswurf 1,50 kg	68,40		Weiffenbach, Klaus	45	DT Ronsdorf	10.05.1997	Medelby
Hammerwurf 6,25 kg	63,22		Wohlfahrt, Gerhold	37	LG Bayer Leverkusen	14.09.1991	Leverkusen

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Speerwurf 700 g	58,93		Schäfers, Frank	67	Leichlinger TV	30.06.2018	Mönchengladbach
Speerwurf 800 g	53,56		Dick, Herbert	49	Fischelner TV	03.06.1999	Erkelenz
Fünfkampf	2.584	AK 3.558	Hüstermann, Konrad	47	Pulheimer SC	31.05.1998	Ahlen
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			5,66 - 34,83 - 25,97 - 32,53 - 5:21,68				
Zehnkampf	5.368	AK 7.258	Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13./14.09.2003	Zeven
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			12,28(0,0)-5,95-11,67-1,64-58,04				
110mH/Dis/Stab/Spe700/1.500m			15,04-33,52-4,10-35,15-6,07,37				
Wurf-Fünfkampf	3.473	AK 3.970	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein 1860 Erkelenz	24.09.2011	Übach-Palenberg
Hammer/Kug/Dis/Speer/Gewicht			44,10-14,45-47,76-41,60-16,99				
STAFFELN							
4 x 100 m	46,0		Otto (38) - Tesch (38) - Schwarzer (39) - Bunte (38)		TuS Köln rrh	20.05.1989	Leverkusen
4 x 400 m	3:53,1		von Ameln (30) - Dr. Ortmanns (36) Stenten (34) - Pläßmann (30)		Aachener TG	25.09.1986	Leverkusen
4 x 800 m	9:33,0		Lensing (42) - Beuel (39) Schäfer (41) - Schnitzler (43)		Dürener TV	29.09.1994	Erkelenz
3 x 1.000 m	8:31,9		Rösch (51) - Kombrink (50) Hermes (46)		Pulheimer SC	12.09.2001	Erkelenz
4 x 1.500 m	19:14,93		Thünen (52) - Gressel (54) Hoffmann (51) - Hesselmann (52)		LG Hünxe	07.09.2004	Wesel
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:43:05	33:56	Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	23.09.2001	Troisdorf
		34:27	Orthen, Klaus	49			
		34:42	Schmidt, Franz-Josef	49			
Halbmarathon-Mannschaft	3:44:51	1:12:23	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	08.05.1993	Kandel
		1:15:32	Lessenich, Hermann-Josef	41			
		1:16:56	Bungartz, Hans Karl	39			
25 km-Mannschaft	4:24:52	1:25:44	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	17.05.1992	Hünxe
		1:29:21	Lessenich, Hermann-Josef	41			
		1:29:47	Bungartz, Hans Karl	39			
Marathon-Mannschaft	8:10:05	2:30:13	Adomeit, Jochen	41	LG Düsseldorf	18.04.1983	Hannover
		2:41:13	Lessenich, Hermann-Josef	41			
		2:58:39	Bungartz, Hans Karl	39			
100 km-Mannschaft	25:43:38	7:48:50	Weis, Ralf	59	SG Neukirchen-Hülchrath	03.10.2009	Bad Neuenahr
		8:47:03	Weigelt, Stefan	58			
		9:07:45	Helfenstein, Willy	58			
10 km Gehen-Mannschaft	2:55:45	53:34	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
		1:00:34	Schumm, Peter	42			
		1:01:37	Maichin, Richard	46			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
30 km Gehen	2:44:42		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
50 km Gehen	5:33:23		Plotzke, Dieter	32	Alemannia Aachen	04.10.1987	St. Oedenrode
Hochsprung	1,74		Spielvogel, Gunther	44	TSV Bayer 04 Leverkusen	21.08.1999	Hagen
Stabhochsprung	4,60		Ritte, Wolfgang	53	Weseler TV	08.06.2008	Voerde
Weitsprung	5,98		Kuschke, Hans-Joachim	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.09.1990	Ludwigshafen
Dreisprung	12,59 (0,4)		Küppers, Heinz-Arno	54	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.06.2009	St. Wendel
Kugelstoß 6 kg	15,95		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	01.07.1990	Budapest/HUN
Gewichtwurf 11,34 kg	15,84		Drescher, Jörg	62	Leichlinger TV	28.05.2017	Plettenberg
Diskuswurf 1,50 kg	53,78		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	21.05.1991	Eppstein
Hammerwurf 6,25 kg	59,74		Wohlfahrt, Gerhold	37	LG Bayer Leverkusen	25.08.1992	Leverkusen
Speerwurf 800 g	48,16		Habicht, Klaus	36	LG Ratingen	28.08.1993	Minden
Speerwurf 700 g	52,39		Balitzki, Helmut	47	Team Niederrhein	23.05.2004	Mönchengladbach
Fünfkampf	2.088	AK 3.326	Maronn, Ulrich	29	Aachener TG	23.09.1984	Aachen
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			5,28 - 42,12 - 27,2 - 30,74 - 5:55,4				
Zehnkampf	3.409	AK 5.686	Brauch, Rolf Max	36	ASV Wuppertal	30.9./1.10.1995	Bad Nauheim
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			13,06-4,72-9,52-1,35-60,45				
110mH/Dis/Stab/Spe800/1.500m			21,12-29,46-1,50-31,06-5:30,95				
Wurf-Fünfkampf	2.888	AK 3.672	Huppertsberg, Hermann	45	DTS Ronsdorf	30.08.2003	Borken
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			52,44 - 10,33 - 39,04 - 30,51 - 14,65				
STAFFELN							
4 x 100 m	49,18		Wodarz (37) - Ingenrieth (34)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	02.08.1997	Krefeld
			Buss (37) - Köchling (35)				
4 X 400 m	4:23,22		Friederichs (43) - Loddeke (47) -		Pulheimer SC	28.06.2008	Kevelaer
			Exter (45) - Hartloff				
3 x 1.000 m	9:35,39		Tess (53) - Büngeler (57) -		Aachener TG	13.07.2012	Erfurt
			Willems (57)				
4 x 1.500 m	21:06,7		Dera (37) - Winter /40) -		LG Hünxe	24.06.1995	Oberhausen
			Tockloth (36) - Skrzyczak (38)				
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:51:10	36:16	Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	11.09.2010	Ohrdruf
		36:31	Lorbach, Heinz	50			
		38:23	Engels, Herbert	48			
Mannschaft Halbmarathon	4:09:00	1:15:47	Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	06.04.2008	Calw
		1:21:12	Engels, Herbert	48			
		1:32:01	Mueller, Clemens	38			
25 km-Mannschaft	4:57:35		Lennartz, Heinz (26) - Netzer, Walter (22) -		LG Mönchengladbach	02.05.1981	Kassel
			Kempin, Werner (26)				
Marathon-Mannschaft	9:13:00	2:49:29	Willems, Winfried	57	Aachener TG	14.10.2012	München
		3:07:43	Thess, Rainer	53			
		3:15:48	Laeven, Herbert	56			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort	
10 km Gehen Mannschaft	2:55:45	53:34	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg	
		1:00:34	Schumm, Peter	42				
		1:01:37	Maichin, Richard	46				
5-Kampf-Mannschaft	5.601	AK 9.002			Pulheimer SC	16.06.2002	Baunatal	
	2.132	AK 3.355	Loddeke, Heinrich	47	5,19-38,39-26,86-31,36-5:41,38			
	2.057	AK 3.252	Hüstermann, Konrad	47	5,21-32,37-27,06-32,51-5:41,51			
	1.412	AK 2.395	Hertel, Eike	43	3,86-28,07-28,17-26,40-6:17,56			
			Männer M60					
100 m	12,4		Schwarz, Oswald	18	TuS Köln rrh	11.09.1978	Köln	
200 m	25,88		Brauch, Rolf - Max	36	Pulheimer SC	18.05.1998	Aachen	
400 m	58,06		Wodarz, Hans-Georg	37	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	02.08.1997	Krefeld	
800 m	2:15,24		König, Karl-Heinz	48	TV Refrath	02.07.2010	Kevelaer	
1.000 m	2:58,93		Büchle, Volker	51	ART Düsseldorf	20.07.2011	Grefrath	
1.500 m	4:33,34		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	16.09.2008	Düsseldorf	
3.000 m	9:38,02		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	28.05.2008	Köln	
5.000 m	16:27,03		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	21.08.2008	Bergisch Gladbach	
10.000 m	34:05,47		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	26.09.2008	Trier	
10 km	34:15		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	20.09.2008	Wegberg	
Halbmarathon	1:15:47		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	06.04.2008	Calw	
25 km	1:31:41		Dzengel, Johann	32	LG Solingen	17.05.1992	Hünxe	
Marathon	2:44:19		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	25.10.2009	Frankfurt	
100 km	7:53:41		Juckel, Dr. Bernd	50	SG Neukirchen-Hülchrath	06.10.2012	Hanau	
100 m Hürden	15,32 (-1,8)		Richter, Wolfgang	58	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.2018	Mönchengladbach	
110 m Hürden	24,1		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	08.07.1989	Niederzier	
300 m Hürden	46,13		Ortmanns, Dr. Günter	36	Aachener TG	01.08.1999	Gateshead/GBR	
2.000 m Hindernis	8:29,4		Lensing, Rainer	42	Dürener TV	07.05.2003	Hückelhoven	
3.000 m Gehen	17:31,3		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	05.07.2014	Best/NED	
5.000 m Gehen	25:12,97		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	24.06.2012	Diez	
5 km Gehen	27:19		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg/NED	
10.000 m Gehen	54:57		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.06.2004	Kaiserslautern	
10 km Gehen	53:34		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg	
20 km Gehen	1:48:33		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg/NED	
30 km Gehen	3:09:44		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.09.2010	Gleina	
Hochsprung	1,69		Dannenber, Volker	55	TV Bedburg 1927	21.05.2017	Aachen	
Stabhochsprung	4,32		Ritte, Wolfgang	53	Weseler TV	19.05.2013	Wipperführth	
Weitsprung	5,66 (0,3)		Ritte, Wolfgang	53	Weseler TV	12.07.2013	Mönchengladbach	
Dreisprung	11,13		Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	12.08.2015	Lyon/FRA	

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Kugelstoß 5,00 kg	16,25		Speckens, Peter	35	SV Schlafhorst	17.06.1995	Stolberg
Gewichtwurf 9,08 kg	19,48		Huppertsberg, Hermann	45	DTS Ronsdorf	11.06.2005	Leverkusen
Diskuswurf 1,00 kg	60,56		Speckens, Peter	35	SV Schlafhorst	29.09.1996	Wuppertal
Hammerwurf 5,00 kg	56,80		Wohlfahrt, Gerhold	37	TSV Bayer 04 Leverkusen	30.08.1997	Leverkusen
Speerwurf 600 g	49,31		Dannenberg, Jürgen	49	ASG Elsdorf	19.09.2010	Aachen
Fünfkampf	2.139	AK 3.578	Brauch, Rolf-Max	36	Pulheimer SC	08.06.1997	Hannover
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			4,78 -33,26 -26,67 -32,78 -5:17,75				
Zehnkampf	4.912	AK 8.123	Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	31.05./1.06.2014	Stendal
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			12,76(0,5)- 5,52(0,0) - 12,64 - 1,55 - 62,27				
100mH/Dis/Stab/Spe/1.500 m			15,33(1,5) - 38,74 - 4,00 - 35,98 - 7:06,64				
Wurf-Fünfkampf	3.639	AK 4.446	Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	27.06.1998	Übach-Palenberg
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			45,53 - 14,82 - 55,87 - 38,43 - 16,92				
STAFFELN							
4 x 100 m	49,18		Wodarz (37) - Ingenrieth (34)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	02.08.1997	Krefeld
			Buss (37) - Köchling (35)				
4 x 400 m	4:23,22		Friederichs (43) - Loddeke (47)-		Pulheimer SC	28.06.2008	Kevelaer
			Exter (45) - Hartloff (46)				
3 x 1.000 m	9:33,27		Engels (48) - Lorbach (50) - Schmidt (48)		TuS Köln rrh.	26.06.2010	Kaiserslautern
4 x 1.500 m	22:17,7		Dera, Alfred (37) - Finke, Helmut (33) -		LG Hünxe	26.04.1997	Oberhausen
			Wendland (28) - Tockloth, Fredy (36)				
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:51:10	36:16	Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	11.09.2010	Ohdruf
		36:31	Lorbach, Heinz	50			
		38:23	Engels, Herbert	48			
Halbmarathon-Mannschaft	4:01:58	1:18:26	Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	18.04.2010	Bad Liebenzell
		1:21:16	Engels, Herbert	48			
		1:22:16	Lorbach, Heinz	50			
25 km-Mannschaft	5:02:14	1:37:19	Lennartz, Heinz	26	LG Mönchengladbach	27.04.1986	Herten
		1:39:50	Netzer, Walter	22			
		1:45:05	Schmitz, Herbert	21			
Marathon-Mannschaft	9:53:40	3:08:07	Kalweit, Siegfried	42	TSV Viktoria Mülheim	30.04.2006	Duisburg
		3:14:12	Schönlau, Dieter	40			
		3:31:21	Rühl, Heinz	37			
10 km Gehen-Mannschaft	2:55:45	53:34	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
		1:00:34	Schumm, Peter	42			
		1:01:37	Macke, Herbert	46			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
5-Kampf-Mannschaft	5.618	AK 9.774			Pulheimer SC	08.06.1997	Hannover
	2.139	AK 3.578	Brauch, Rolf Max	36	4,78-33,26-26,67-32,78-5:17,75		
	1.771	AK 3.145	Kayser, Horst	37	4,87-33,88-28,44-37,12-6:46,53		
	1.708	AK 3.051	Erlar, Wolfgang	37	4,34-39,60-30,72-36,84-6:17,43		
Wurf-5-Kampf-Mannschaft	5.950	AK 7.401			LG Hünxe	15.10.2011	Nordhorn
	2.110	AK 2.603	Wolters, Heinrich	39	25,32-9,55-37,57-25,76-11,22		
	1.986	AK 2.484	Unterloh, Friedhelm	49	26,22-9,99-22,84-27,62-12,96		
	1.854	AK 2.314	Overwien, Hans-Jürgen	47	23,21-10,69-26,79-22,39-10,65		
Männer M65							
100 m	12,90		Adams, Gerhard	37	TuS Köln rrh	08.06.2002	Leverkusen
200 m	27,13 (-0,2)		Ingenrieth, Fred	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	30.05.2002	Willich
400 m	60,26		Buss, Karl-Heinz	37	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	21.08.2002	Potsdam
800 m	2:26,71		König, Karl-Heinz	48	TV Refrath	12.07.2013	Gladbeck
1.000 m	3:11,14		König, Karl-Heinz	48	TV Refrath	15.08.2013	Leverkusen
1.500 m	4:50,79		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	14.06.2013	Troisdorf
3.000 m	10:06,19		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	22.06.2013	Köln
5.000 m	17:38,70		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	12.07.2013	Mönchengladbach
10.000 m	36:37,50		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	04.05.2013	Bremen
10 km	35:27		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	03.03.2013	Leverkusen
Halbmarathon	1:22:33		Schaen, Heinz	36	FC Dürwiss	25.01.2004	Wegberg
25 km	1:39:59		Netzer, Walter	22	LG Mönchengladbach	19.06.1988	Brügge/BEL
Marathon	2:51:52		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh	12.10.2014	München
100 km	9:32,32		Köhn, Peter	32	LAV Bad Godesberg	16.08.1997	Leipzig
100 m Hürden	16,13 (1,9)		Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	27.05.2018	Stendal
110 m Hürden	24,1		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	08.07.1989	Niederzier
300 m Hürden	53,10		Kombrink Dr., Erich	50	Pulheimer SC	12.06.2019	Bedburg
2.000 m Hindernis	9:31,30		Lensing, Rainer	42	TV Girbelsrath	15.06.2011	Hilden
3.000 m Gehen	17:31,3		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	05.07.2014	Best/NED
5.000 m Gehen	27:43,44		Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	16.09.2017	Diez
5 km Gehen	27:40		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	20.03.2011	Gent/BEL
10.000 m Gehen	56:58,2		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	12.05.2007	Düsseldorf
10 km Gehen	56:35		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.05.2007	Regensburg
20 km Gehen	2:00:41		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	28.05.2011	Bad Abbach
30 km Gehen	3:09:44		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.09.2010	Gleina
Hochsprung	1,59		Spielvogel, Gunther	44	TSV Bayer 04 Leverkusen	11.07.2009	Vaterstetten
Stabhochsprung	4,05		Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.05.2018	Wipperführth
Weitsprung	5,44 (0,0)		Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	10.09.2018	Malaga/ESP
Dreisprung	10,28		Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	06.09.2020	Düsseldorf
Kugelstoß 5,00 kg	14,80		Schladen, Fred	39	LG Bonn/Troisdorf/Niederk	16.07.2005	Vaterstetten
Gewichtwurf 9,07 kg	18,17		Huppertsberg, Hermann	45	DT Ronsdorf	12.11.2016	Leichlingen

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Diskuswurf 1,00 kg	54,84		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	18.03.2000	Übach-Palenberg
Hammerwurf 5,00 kg	54,49		Huppertsberg, Hermann	45	DTS Ronsdorf	20.06.2010	Wuppertal
Speerwurf 600 g	45,30		Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	28.08.2014	Izmir/TUR
Fünfkampf	1.647	AK 3.461	Tuchen, Wolfgang	39	Pulheimer SC	27.06.2004	Hannover
Weit/Spe/200m/Dis/1.500m			4,83 - 33,14 - 29,40 - 30,84 - 6:20,99				
Zehnkampf	4.132	AK 7.702	Ritte, Wolfgang	53	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26./27.05.2018	Stendal
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			13,10(-0,5)-5,15-11,42-1,51-65,98				
100mH/Dis/Stabhoch/Spe/1.500m			16,13(1,9)-31,96-3,70-31,12-aufg.				
Wurf-Fünfkampf	3.371	AK 4.623	Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	12.07.2001	Brisbane/AUS
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			42,63 - 14,14 - 47,24 - 40,55 - 16,42				
STAFFELN							
4 x 100 m	52,18		Göbel (38) - Ingenrieth (34) - Buss (37) - Klinkau (38)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26.06.2004	Köln
4 x 400 m	4:30,02		Ingenrieth (34) - Schmitz (36) - Vossen (31) - Buss (37)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	09.05.2002	Hilden
3 x 1.000 m	11:45,97		Tuchen (39) - Bödeker (36) - Brauch (36)		Pulheimer SC	09.07.2005	Schweinfurt
MANNschaften							
10 km-Mannschaft	2:11:20	39:38	Stein, Wolfgang	39	LC Wuppertal	18.07.2004	Wegberg
		41:54	Beecker, Werner	32			
		49:48	Scholz, Lothar	32			
Halbmarathon-Mannschaft	4:54:35	1:32:58	Netzer, Walter	22	Mönchengladbacher LG	08.05.1993	Mönchengladbach
		1:40:08	Lennartz	26			
		1:41:29	Schmitz	21			
25 km-Mannschaft	5:44:14	1:50:19	Netzer, Walter	22	LG Mönchengladbach	17.05.1992	Hünxe
		1:56:27	Schmitz, Herbert	21			
		1:57:28	Kempin, Werner	26			
Marathon-Mannschaft	10:12:21	3:15:27	Soboll, Theodor	36	DJK Adler Bottrop	27.05.2001	Duisburg
		3:27:48	Kaufmann, Josef	36			
		3:29:06	Macke, Herbert	36			
5-Kampf-Mannschaft	3.687	AK 7.925			Pulheimer SC	03.05.2002	Erkelenz
	1.543	AK 3.246	Kramm, Willi	37			
	1.240	AK 2.418	Kayser, Horst	37			
	904	AK 2.261	Bödeker, Horst	36			
Männer M70							
100 m	13,22		Brauch, Rolf Max	36	Pulheimer SC	24.06.2006	Köln
200 m	27,64 (0,9)		Ingenrieth, Fred	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	10.07.2004	Erkelenz

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
400 m	64,8		Ingenrieth, Fred	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.07.2004	Aarhus/DEN
800 m	2:35,53		Wodarz, Hans-Georg	37	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.07.2007	Fulda
1.000 m	3:25,29		König, Karl-Heinz	48	TV Refrath	23.08.2018	Bergisch Gladbach
1.500 m	5:11,7		Backhuß, Horst	27	OSC Waldniel	03.09.1997	Grefrath
3.000 m	10:45,45		Backhuß, Horst	27	OSC Waldniel	05.06.1997	Venlo/NED
5.000 m	18:44,2		Backhuß, Horst	27	OSC Waldniel	18.06.1997	Viersen
10.000 m	40:32,3		Netzer, Walter	22	Mönchengladbacher LG	03.04.1992	Grefrath
10 km	39:23		Schmidt, Winfried	48	TuS Köln rrh.	04.03.2018	Leverkusen
Halbmarathon	1:30:31		Renner, Reiner	40	DJK Gillrath	07.03.2010	Selkant
25 km	1:50:19		Netzer, Walter	22	Mönchengladbacher LG	17.05.1992	Hünxe
Marathon	2:58:31		Engels, Gerd	41	DJK Rheinkraft Neuss	02.06.2012	Koblenz
100 km	10:21:2		Ludwig, Manfred	40	DJK Kleinenbroich	06.10.2012	Hanau
80 m Hürden	15,07 (-0,6)		Unterloh, Friedhelm	49	STV Hünxe	12.06.2019	Bedburg
300 m Hürden	53,59		Unterloh, Friedhelm	49	STV Hünxe	12.06.2019	Bedburg
3.000 m Gehen	17:31,3		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	05.07.2014	Best/NED
5.000 m Gehen	29:08,9		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	29.09.2012	Diez
5 km Gehen	29:20		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.06.2014	Düsseldorf
10.000 m Gehen	59:46		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	1:00:08		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.12.2013	Rotterdam/NED
20 km Gehen	2:04:13		Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.05.2014	Naumburg
30 km Gehen	3:32:10		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	19.05.2018	Alicante/ESP
50 km Gehen	5:46:51		Girards, Rudolf	38	SC Buchenhöhe-Horrem	19.10.2008	Tilburg/NED
Hochsprung	1,49		Hirt, Wolfgang	46	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	04.06.2016	Essen
Stabhochsprung	3,00		Schmidt, Herbert	10	SW Westende Hamborn	10.09.1980	Duisburg
Weitsprung	4,86		Kleinen, Heinz	13	Mönchengladbacher LG	07.09.1983	Rheurd
Dreisprung	9,00 (-0,1)		Unterloh, Friedhelm	49	STV Hünxe	25.05.2019	Gladbeck
Kugelstoß 4,00 kg	14,23		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	23.07.2006	Posen/POL
Gewichtwurf 7,26 kg	18,95		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	10.09.2007	Riccione/ITA
Diskuswurf 1,00 kg	49,70		Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	27.02.2005	Düsseldorf
Hammerwurf 4,00 kg	54,38		Huppertsberg, Hermann	45	Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	18.04.2015	Niederselters
Speerwurf 600 g	37,81		Görtz, Reiner	41	ASV Süchteln	15.05.2011	Essen
Speerwurf 500 g	41,98		Görtz, Reiner	41	ASV Süchteln	19.03.2013	San Sebastian/ESP
Fünfkampf	1.360	AK 3.495	Tuchen, Wolfgang	39	Pulheimer SC	13.06.2009	Ahlen
Wei/Spe/200m/Dis/1.500m			4,53(0,0)-31,05-30,34(-0,1)-29,22-7:01,07				
Zehnkampf	2.303	AK 5.534	Schönenborn, Martin	46	TuS Köln rrh.	16./17.09.2017	Zülpich
100m/Weit/Kug/Hoch/400m			16,31(0,2)-3,75(-0,3)-8,14-1,24-79,81				
80mH/Dis/Stabhoch/Spe/1.500m			18,83(-0,6)-27,04-2,10-37,01-7:03,15				
Wurf-Fünfkampf	3.237	AK 4.596	Speckens, Peter	35	SV RW Schlafhorst	31.07.2005	Edmonton/CAN
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			43,22 - 13,62 - 46,13 - 29,42 - 17,63				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
STAFFELN							
4 x 100 m	55,42		Schmitz (36) - Köchling (35)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.07.2008	Schweinfurt
4 x 400 m	4:48,87		Adams (37) - Buss (37)				
			Vossen (31) - Müller (29)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	09.05.2004	Attendorn
			Spichalski (34) - Ingenrieth (34)				
3 x 1.000 m	12:26,7		Vossen (31) - Müller (29)		LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	01.10.2004	Erkelenz
			Spichalski (34)				
MANNSCHAFTEN							
10 km Mannschaft	2:28:26	44:57	Schönlau, Dieter	40	TSV Viktoria Mülheim	07.09.2014	Düsseldorf
		46:03	Kalweit, Siegfried	42			
		57:26	Litfin, Harri	42			
Fünfkampf-Mannsch	2.772	AK 7.776			Pulheimer SC	13.06.2009	Ahlen
	1.360	AK 3.495	Tuchen, Wolfgang	39	4,53(0,0)-31,05-30,34(-0,1)-29,22-7:01,07		
	834	AK 2.267	Horst, Helmut	37	3,67(0,0)-17,08-32,88(1,2)-29,00-8:55,66		
	578	AK 2.014	Bödeker, Horst	36	3,25(0,0)-17,59-34,52(0,0)-21,37-7:56,55		
Männer M75							
100 m	14,10		Renschuh, Walter	18	DLC Aachen	16.07.1994	Erkelenz
200 m	29,77		Renschuh, Walter	18	DLC Aachen	10.10.1993	Miyasaki/JPN
400 m	73,14		Ingenrieth, Fred	34	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	07.08.2009	Lahti/FIN
800 m	2:53,59		Friese, Klaus-Dieter	41	STV Hünxe	30.06.2017	Zittau
1.000 m	3:53,49		Müller, Herbert E.	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.06.2005	Grefrath
1.500 m	5:45,85		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	07.06.2007	Essen
3.000 m	12:42,33		Backhuß, Horst	27	OSC Waldniel	15.05.2002	Grefrath
5.000 m	20:44,70		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	22.05.2008	Essen
10.000 m	43:39,11		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	13.07.2007	Fulda
10 km	42:35		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	07.01.2007	Ratingen
Halbmarathon	1:34:43		Gabriel, Georg	21	Moerser TV	27.05.1996	Weeze
25 km	2:15,41		Hochgeschurz, Heinrich	11	ASV St. Augustin	15.03.1987	Bad Godesberg
Marathon	3:27:59		Tempel, Friedrich	01	TUSEM Essen	23.10.1976	Essen
80 m Hürden	19,55		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	14.07.1995	Buffalo/USA
5.000 m Bahngehen	30:41,03		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	01.07.2017	Best/NED
5 km Straßengehen	31:40		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	01.10.2017	Tilburg/NED
10.000 m Bahngehen	63:19,06		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	02.09.2017	Groß-Gerau
10 km Straßengehen	63:22		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	01.10.2017	Tilburg/NED
20 km Straßengehen	2:10:55		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	03.08.2017	Aarhus/DEN
30 km Straßengehen	3:32:10		Schumm, Peter	42	Alemania Aachen	19.05.2018	Alicante/ESP
Hochsprung	1,32		Theißen, Otto	40	TV Höfen	21.07.2015	Zülpich

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Gewichtwurf 5,45 kg	18,50		Speckens, Peter	35	SV Rotweiß Schlafhorst	07.08.2015	Lyon/FRA
Diskuswurf 1,00 kg	36,17		Speckens, Peter	35	SV Rotweiß Schlafhorst	04.06.2016	Essen
Hammerwurf 4,00 kg	37,62		Speckens, Peter	35	SV Rotweiß Schlafhorst	24.03.2015	Torun/POL
Hammerwurf 3,00 kg	44,38		Speckens, Peter	35	SV Rotweiß Schlafhorst	15.08.2015	Lyon/FRA
Speerwurf 600 g	22,79		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	29.09.2001	Übach-Palenberg
Speerwurf 400 g	28,96		Görtz, Reiner	41	ASV Süchteln	09.07.2022	Tampere/FIN
Wurf-Fünfkampf	2.630	AK 4.709	Speckens, Peter	35	SV Rotweiß Schlafhorst	15.08.2015	Lyon/FRA
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			44,38 - 10,50 - 30,84 - 26,90 - 16,01				
			STAFFELN				
4 x 100 m	76,8		Bödeker, Horst (36) - Horst, Helmut (37)		Pulheimer SC	23.06.2019	Köln
			Milenz, Alfons (38) - Tuchen, Wolfgang (39)				
			Männer M85				
100 m	16,72 (0,0)		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.07.2014	Erfurt
200 m	34,81 (0,8)		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	30.08.2014	Izmir/TUR
400 m	81,90		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	27.08.2014	Izmir/TUR
800 m	3:25,68		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	31.05.2014	Aachen
1.000 m	4:38,47		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	07.05.2014	Ratingen
1.500 m	7:12,43		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	15.06.2017	Krefeld
3.000 m	14:54,81		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	26.04.2017	Ratingen
5.000 m	25:14,91		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	03.05.2017	Ratingen
10.000 m	52:27,15		Beecker, Werner	32	LC Wuppertal	10.05.2017	Ratingen
10 km	53:11		Gabriel, Georg	21	Moerser TV	07.10.2006	Schwalmtal
Halbmarathon	2:00:05		Gabriel, Georg	21	Moerser TV	28.10.2006	Nettetal
25 km	2:35:11		Galia, Josef	1898	ASV St. Augustin	01.09.1984	Dülmen
Marathon	4:47:50		Galia, Josef	1898	ASV St. Augustin	06.10.1984	Rodenbach
Hochsprung	1,05		Bexkens, Wilhelm	32	LG Stadtwerke Hilden	15.06.2017	Krefeld
Weitsprung	2,51		Klemens, Alfred	18	LG Hünxe	12.09.2003	Hünxe
Kugelstoß 4,00 kg	8,89		Königs, Paul	20	LG Stolberg	28.05.2005	Monschau
Kugelstoß 3,00 kg	9,56		Bexkens, Wilhelm	32	LG Stadtwerke Hilden	15.06.2017	Krefeld
Gewichtwurf 5,45 kg	12,08		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	01.08.2009	Hückelhoven
Diskuswurf 1,00 kg	28,00		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	06.05.2005	Germiston/RSA
Hammerwurf 4,00 kg	20,16		Klemens, Alfred	18	LG Hünxe	05.11.2005	Dinslaken
Hammerwurf 3,00 kg	22,39		Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	26.09.2015	Übach-Palenberg
Speerwurf 600 g	17,78		Riechers, Willi	16	ASV Süchteln	17.08.2001	Potsdam
Speerwurf 400 g	24,36		Bexkens, Wilhelm	32	LG Stadtwerke Hilden	15.06.2017	Krefeld
Wurf-Fünfkampf (int. Pkt)	1.539	AK 3.415	Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	22.01.2006	Kapstadt/RSA
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			18.71-7,91-27,29-20,28-9,61				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Männer M90							
100 m	18,04 (1,7)		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.07.2019	Grefrath-Oedt
200 m	38,42 (1,9)		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	14.07.2019	Leinefelde-Worbis
400 m	92,83		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	23.06.2019	Köln
800 m	4:02,77		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.09.2019	Jesolo/ITA
1.000 m							
1.500 m	8:26,02		Müller, Herbert E	29	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	07.09.2019	Jesolo/ITA
3.000 m							
5.000 m	33:17,0		Althaus, Alfred	03	VfL Sportfr. Essen	25.06.1995	Essen
10.000 m	62:21,50		Althaus, Alfred	03	VfL Sportfr. Essen	03.06.1994	Athen/GRE
10 km	81:07		Althaus, Alfred	03	VfL Sportfr. Essen	22.11.1997	Essen
Marathon	6:34:29		Galia, Josef	1898	ASV St. Augustin	05.11.1989	New York/USA
Kugelstoß 3,0 kg	7,55		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	09.04.2011	Kapstadt/RSA
Gewichtwurf 5,45 kg	8,97		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	30.04.2011	Durban/RSA
Diskuswurf 1,00 kg	22,64		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	23.12.2010	Durban/RSA
Hammerwurf 3,00 kg	20,38		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	19.07.2010	Nyiregyhaza/HUN
Speerwurf 400 g	20,01		Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	30.04.2011	Durban/RSA
Wurf-Fünfkampf	1.276	AK 3.650	Frech, Philipp	20	Pulheimer SC	30.04.2011	Durban/RSA
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			19,69 - 7,07 - 18,90 - 20,01 - 8,43				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W30							
100 m	11,30 (0,4)		Tschirch, Cathleen	79	TSV Bayer 04 Leverkusen	19.05.2012	Jena
200 m	22,98 (1,5)		Tschirch, Cathleen	79	TSV Bayer 04 Leverkusen	19.05.2012	Jena
400 m	52,56		Feller, Anke	71	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.2001	Stuttgart
800 m	1:59,59		Kraus, Brigitte	56	ASV Köln	21.08.1987	Berlin
1.500 m	4:04,65		Kraus, Brigitte	56	ASV Köln	27.06.1986	Hengelo/NED
3.000 m	8:47,83		Kraus, Brigitte	56	ASV Köln	13.07.1986	Berlin
5.000 m	15:06,93		Mockenhaupt, Sabrina	80	Kölner Verein für Marathon	30.05.2010	Hengelo/NED
10.000 m	31:23,86		Mockenhaupt, Sabrina	80	Kölner Verein für Marathon	05.06.2010	Marseille/FRA
10 km	32:46		Kraus, Melanie	74	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.08.2007	Berlin
15 km	51:31		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	11.09.1988	Herten
Halbmarathon	1:09:57		Mockenhaupt, Sabrina	80	Kölner Verein für Marathon	28.03.2010	Berlin
Marathon	2:26:21		Mockenhaupt, Sabrina	80	Kölner Verein für Marathon	26.09.2010	Berlin
100 km	7:28:31		Lennartz-Lohrengel, Birgit	65	LLG St. Augustin	12.05.2001	Neuwittenbeck
100 m Hürden	13,44		Thirtey, Andrea	66	LAZ Mönchengladbach	20.08.1996	Leverkusen
400 m Hürden	57,20		Wehrsen, Claudia	84	TSV Bayer 04 Leverkusen	27.07.2014	Ulm
3.000 m Hindernis	9:35,15		Koubaa, Sanaa	85	TSV Bayer 04 Leverkusen	17.08.2016	Rio de Janeiro/BRA
5.000 m Gehen	24:24,5		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	17.05.1984	Dortmund
5 km-Gehen	24:01		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	06.10.1984	Schutterwald
10.000 m Gehen	50:57,2		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	22.09.1984	Ahlen
10 km Gehen	49:11		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	26.07.1984	Hahnstätten
20 km Gehen	1:47:41		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
Hochsprung	1,96		Henkel, Heike	64	LG Bayer Leverkusen	02.07.1995	Bremen
Stabhochsprung	4,55		Spiegelburg, Silke	86	TSV Bayer 04 Leverkusen	08.07.2017	Erfurt
Weitsprung	6,82		Gerhardt, Claudia	66	LAZ Rhede	19.07.1996	Gladbeck
Dreisprung	14,31		Lobinger, Petra	67	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.06.1997	Mainz
Kugelstoß 4,00 kg	17,55		Beckel, Nadine	77	ASC Düsseldorf	10.06.2007	Schönebeck
Diskuswurf 1,00 kg	63,52		Galler, Dagmar	60	LG Bayer Leverkusen	10.07.1990	Ingolstadt
Hammerwurf 4,00 kg	70,99		Paesler, Carolin	90	TSV Bayer 04 Leverkusen	09.08.2020	Braunschweig
Gewichtwurf 9,08 kg	14,46		Straschewski, Anke	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.09.2004	Ahlen
Speerwurf (Speer alt) 600 g	69,68		Thyssen, Ingrid	56	TSV Bayer 04 Leverkusen	21.08.1997	Berlin
Speerwurf 600 g	68,34		Nerius, Steffi	72	TSV Bayer 04 Leverkusen	31.08.2008	Elstal
Fünfkampf national	3.451		Burkhardt, Kristin	70	TSV Bayer 04 Leverkusen	17.06.2000	Lage
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			13,16-1,68-9,58-5,67-2:35,38				
Fünfkampf international	3.967		Voss, Christel	42	TuS 04 Leverkusen	27.05.1978	Leverkusen
100m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			14,6 - 13,37 - 1,70 - 5,74 - 2:27,4				
Siebenkampf	6.683		Oeser, Jennifer	83	TSV Bayer 04 Leverkusen	28./29.05.2016	Götzis/AUT
100mH/Hoch/Kug/200m			13,64(0,3) - 1,80 - 13,72 - 24,80(1,8)				
Wei/Spe/800m			6,14(0,3) - 42,55 - 2:16,33				
Wurf-Fünfkampf	3.360		Jansen, Wilma	80	LT DSHS Köln	26.08.2017	Zella-Mehlis
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			36,76-12,45-33,86-45,44-13,71				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
STAFFELN							
4 x 100 m	49,79		Thomsen (49) - Lobinger (67) - Nöhles (64) - Steinbach (68)		ASV Köln	14.05.2000	Köln
4 x 400 m	3:58:61		Gähling (65) - Straschewski (63) Obenhaus (62) - Oberdorf (65)		LG Bayer Leverkusen	17.06.1995	Troisdorf
3 x 800 m	7:03,16		Grote (66) - Schiefer (67) Thomsen (69)		ASV Köln	02.08.2003	Schweinfurt
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:52:01	34:30	Heimann, Lisa	87	LAZ Puma Rhein-Sieg	24.09.2017	Siegburg
		37:04	Bühler, Sigrid	79			
		40:27	Reiser, Annette	67			
15 km-Mannschaft	2:50:35	52:27	Holtkamp, Annabel	55	ASV Köln	27.03.1988	Waldbreitbach
		57:00	Meyer, Ulla	57			
		60:38	Windbrake, Rita	45			
Halbmarathon-Mannschaft	4:04:43	1:15:49	Maak, Petra	64	ASV Rosellen/Neuss	22.03.1997	Neustadt
		1:23:50	Schmidt, Bettina	64			
		1:25:04	Olschowsky, Angela	65			
Marathon-Mannschaft	8:49:43	2:55:29	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	15.10.1997	Köln
		2:56:39	Reiners, Gabriele	66			
		2:57:35	Kieven, Birgit	61			
100 km-Mannschaft	27:44:16	8:47:25	Theissen, Maria	55	DLC Aachen	05.09.1992	Rheine
		9:28:25	Gerards, Marianne	41			
		9:28:26	Grawinkel, Resi	42			
5 km-Gehen-Mannschaft	1:26:24	26:12	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	17.05.1987	Paderborn
		29:51	Zimmermann, Waltraud	47			
		30:21	Girards, Rosa	39			
10 km-Gehen-Mannschaft	2:56:49	51:27	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	07.05.1988	Scheeßel
		62:34	Zimmermann, Waltraud	47			
		62:48	Girards, Rosa	39			
20 km-Gehen-Mannschaft	7:13:39		Girards, Rosa	39	DJK Löwe Köln	17.06.1986	Leverkusen
			Grüning, Hella	39			
			Fehn, Änni	39			
5-Kampf-Mannschaft	9.750				TSV Bayer 04 Leverkusen	17.06.2000	Lage
		3.451	Burckhardt, Kristin	70	13,16-1,68-9,58-5,67-2:35,38		
		3.285	Straschewski, Anke	63	13,60-1,56-12,87-5,12-2:36,19		
		3.014	Pfeil, Renate	63	13,50-1,52-11,11-5,06-2:45,80		
7-Kampf-Mannschaft a.W.	6.758				TV Wanheimerort	13./14.09.2002	Duisburg
		2.485	Offer, Corinna	70	19,5-1,36-8,03-32,0-4,30-16,30-3:03,3		
		2.255	Korn, Stefanie	70	19,9-1,20-7,62-30,4-3,98-11,20-2:57,0		
		2.018	Heppner, Nicole	71	22,1-1,16-6,22-31,1-3,99-20,32-3:06,4		

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W35							
100 m	12,29		von Riewel, Karin	48	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200 m	25,06		von Riewel, Karin	48	LAZ Bergisch Gladbach/Bensberg	24.08.1988	Troisdorf
400 m	57,15		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	25.07.1981	Köln
800 m	2:09,5		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	27.09.1980	Dortmund
1.000 m	2:46,8		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	10.07.1981	Troisdorf
1.500 m	4:25,25		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	18.07.1981	Gelsenkirchen
3.000 m	9:23,76		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	19.06.1999	Köln
5.000 m	16:14,54		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	22.07.2000	Köln
10.000 m	33:39,4		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	06.09.1985	Bochum
10 km	33:12		Kraus, Melanie	74	TSV Bayer 04 Leverkusen	01.03.2009	Leverkusen
15 km	51:31		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	11.09.1988	Herten
Halbmarathon	1:13:47		Kiraz, Ümmü	82	Ayyo-Team Essen	07.10.2018	Köln
Marathon	2:34:15		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	24.01.1984	Osaka/JPN
100 km	7:28:31		Lennartz-Lohrengel, Birgit	65	LLG St. Augustin	12.05.2001	Neuwittenbeck
100 m Hürden	14,00 (0,0)		Nagel, Evelin	71	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.06.2006	Recklinghausen
400 m Hürden	58:35		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	21.07.2007	Erfurt
2.000 m Hindernis	6:49,80		Weiss, Annette	68	LG Bonn/Troisdorf/Niederck	13.05.2007	Pliezhausen
3.000 m Hindernis	9:54,80		Schretzmair, Sanaa	85	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.2021	Luzern/SUI
5.000 m Gehen	24:24,5		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	17.05.1984	Dortmund
5 km Gehen	23:58		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	23.08.1987	Cornsdorf
10.000 m Gehen	50:57,21		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	09.07.1986	Weert/NED
10 km Gehen	49:11		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	26.08.1984	Hahnstätten
20 km Gehen	1:47:41		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
Hochsprung	1,90		Henkel, Heike	64	TSV Bayer 04 Leverkusen	03.07.1999	Erfurt
	1,90		Kähler, Birgit	70	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.06.2005	Bühl
Stabhochsprung	3,40		Ritte, Christina	82	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	06.05.2017	Wipperfürth
Weitsprung	5,89		Altmann, Marlene	37	TuS 04 Leverkusen	03.07.1973	Mettmann
Dreisprung	12,14 (1,0)		Jaedicke, Jutta	70	LG Wipperfürth	02.07.2006	Wipperfürth
Kugelstoß 4,00 kg	14,61		Wittlich, Ines	69	TSV Bayer 04 Leverkusen	01.05.2004	Köln
Gewichtwurf 9,08 kg	14,46		Straschewski, Anke	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.09.2004	Ahlen
Diskuswurf 1,00 kg	54,26		Galler, Dagmar	61	LG Bayer Leverkusen	16.05.1996	Gladbeck
Hammerwurf 4,00 kg	56,05		Mathes, Simone	75	LAZ Puma Troisdorf/Siegburg	27.06.2010	Duisburg
Speerwurf 600 g	68,34		Nerius, Steffi	72	TSV Bayer 04 Leverkusen	31.08.2008	Elstal
Fünfkampf national	3.439	AK 3.670	Straschewski, Anke	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	30.05.1998	Ahlen
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			13,70-1,60-13,15-5,28-2:31,26				
Fünfkampf international	3.967	AK 4.220	Voss, Christel	42	TuS 04 Leverkusen	27.05.1978	Leverkusen
100m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			14,6 - 13,37 - 1,70 - 5,74 - 2:27,4				
Siebenkampf	5.098	AK 5.436	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	08./08.09.2007	Vaterstetten
100mH/Hoch/Kug/200m			14,48 - 1,60 - 11,37 - 26,09 -				
Wei/Spe/800m			5,16 - 33,87 - 2:15,43				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Wurf-Fünfkampf (int. Pkt)	3.360	AK 3.621	Jansen, Wilma	80	LT DSHS Köln	26.08.2017	Zella-Mehlis
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			36,76-12,45-33,86-45,44-13,71				
STAFFELN							
4 x 100 m	51,53		Obenhaus (62) - von Riewel (48)		TSV Bayer 04 Leverkusen	01.05.1998	Köln
			Straschewski (63) - Pfeil (63)				
4 x 400 m	4:21,14		Obenhaus (62) - Ballewski-Pawlak (63)		TSV Bayer 04 Leverkusen	29.08.1999	Aachen
			Pfeil (63) - Straschewski (63)				
3 x 800 m	7:19:02		Sindern (59) - Wolf (61) - Gathen (63)		Mönchengladbacher LG	01.08.1998	Minden
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:57:22	38:44	Schäpers, Silke	70	TV Refrath	16.09.2012	Nagold
		39:19	Kopatschek, Anne	75			
		39:19	Kaufmann, Anja	69			
15 km-Mannschaft	3:07:56	60:47	Hummen, Roswitha	47	ASV Süchteln	17.05.1992	Hünxe
		62:02	Schausten, Irene	47			
		65:17	Reuters, Leonore	44			
Halbmarathon-Mannschaft	4:29:50	1:23:25	Schäpers, Silke	70	TV Refrath	23.09.2012	Traben-Trarbach
		1:28:12	Kaufmann, Anja	69			
		1:38:13	Singer, Sabine	67			
Marathon-Mannschaft	9:27:11	2:45:34	Viebahn, Christel	76	LAZ Puma Rhein-Sieg	14.10.2012	Essen
		3:14:55	Geiken, Annette	67			
		3:26:42	Rey, Claudia	70			
100 km-Mannschaft	27:44:16	8:47:25	Theissen, Maria	55	DLC Aachen	05.09.1992	Rheine
		9:28:25	Gerards, Marianne	41			
		9:28:28	Grawinkel, Resi	42			
5 km-Gehen-Mannschaft	1:26:24	26:12	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	17.05.1987	Paderborn
		29:51	Zimmermann, Waltraud	47			
		30:21	Girards, Rosa	39			
10 km-Gehen-Mannschaft	2:56:49	51:27	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	07.05.1988	Scheeßel
		62:34	Zimmermann, Waltraud	47			
		62:48	Girards, Rosa	39			
20 km-Gehen-Mannschaft	7:13:39		Girards, Rosa	39	DJK Löwe Köln	17.06.1986	Leverkusen
			Grüning, Hella	39			
			Fehn, Änni	39			
Mannschaft	9.232	AK 9.654			TSV Bayer 04 Leverkusen	30.05.1998	Ahlen
100/Hoch/Kugel/Weit/800	3.439	AK 3670	Straschewski, Anke	63	13,70-1,60-13,15-5,28-2:31,26		
	3.288	AK 3.517	Pfeil, Renate	63	13,24-1,64-11,36-5,33-2:45,90		
	2.305	AK 2467	Ballewski-Pawlak, Verena	63	14,24-1,28-7,49-4,22-2:35,59		

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W40							
100 m	12,2		von Riewel, Karin	48	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200 m	25,06		von Riewel, Karin	48	LG Bayer Leverkusen	01.07.1990	Budapest/HUN
	25,06 (-1,2)		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	25.06.2006	Betzdorf
400 m	57,38		von Riewel, Karin	48	LG Bayer Leverkusen	22.07.1988	Troisdorf
800 m	2:10,45		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	25.06.1985	Bonn
1.500 m	4:32,42		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	18.07.1985	Los Angeles/USA
3.000 m	9:59,56		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.05.2009	Köln
5.000 m	17:21,11		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.05.2004	Düsseldorf
10.000 m	36:16,53		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10 km	35:10		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	01.03.2009	Leverkusen
15 km	52:51		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	05.08.1989	Tawern
Halbmarathon	1:15:37		Burgdorf, Sabine	81	ASV Köln	29.08.2021	Köln
Marathon	2:34:47		Vahlensieck, Christa	49	Barmer TV	16.04.1989	Wien/AUT
100 km	8:13:32		Braun, Marion	57	SV Eicherscheidt	29.04.2006	Rodenbach
80 m-Hürden	16,67		Nagel, Evelin	71	Troisdorfer LG	12.07.2013	Mönchengladbach
100 m Hürden	14,48 (0,3)		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	08.09.2007	Vaterstetten
400 m Hürden	58,35		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	21.07.2007	Erfurt
2.000 m Hindernis	7:01,77		Weiss, Annette	68	Troisdorfer LG	01.07.2009	Essen
3.000 m Hindernis	11:17,48		Weiss, Annette	68	Troisdorfer LG	31.05.2009	Hückelhoven
5.000 m Gehen	24:28,2		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	16.09.1987	Weert/NED
5 km Gehen	23:58		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	23.08.1987	Consdorf
10.000 m Gehen	50:57,21		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	09.07.1986	Weert/NED
10 km Gehen	50:26		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	27.04.1985	Passau
20 km Gehen	1:47:41		Adam, Ingrid	45	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
Hochsprung	1,66		Lobinger, Martina	45	LF Bonn/Meckenheim	21.09.1985	Bonn
Stabhochsprung	3,20		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	24.06.2016	Wipperfürth
Weitsprung	5,70		von Riewel, Karin	48	LAZ Bergisch Gladbach/Bensberg	02.07.1988	Bonn
Dreisprung	11,21 (0,0)		Schott, Maren	76	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.07.2017	Aarhus/DEN
Kugelstoß 4,00 kg	14,21		Hohenberg, Ursula	52	LG Düsseldorf	16.05.1992	Lüdenscheid
Gewichtwurf 9,08 kg	12,55		Stegmann, Ditha	71	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Diskuswurf 1,00 kg	47,76		Galler, Dagmar	61	TSV Bayer 04 Leverkusen	02.06.2002	Erkelenz
Hammerwurf 4,00 kg	41,86		Hohenberg, Ursula	52	LG Düsseldorf	24.09.1994	Minden
Speerwurf (alt)	55,38		Thyssen, Ingrid	56	LG Bayer Leverkusen	09.08.1996	Kerkrade/NED
Speerwurf 600 g	45,66		Thirtey, Ursula	62	Mönchengladbacher LG	19.06.2003	Aachen
Fünfkampf national	2.922	AK 3.516	Straschewski, Anke	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	27.06.2004	Hannover
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			14,03 - 1,52 - 12,25 - 4,75 - 2:45,68				
Fünfkampf international	2.628	AK 2.711	Brunner, Brigitte	56	ASV St. Augustin	18.08.2002	Potsdam
80m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			13,96 - 9,75 - 1,42 - 4,35 - 3:19,34				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Siebenkampf	5385	AK 6.165	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	23/24.08.2005	San Sebastian/ESP
80mH/Hoch/Kug/200m			12,04 - 1,60 - 11,33 - 26,52				
Wei/Spe/800m			5,10 - 35,62- 2:19,02				
Wurf-Fünfkampf	2.897	AK 3.428	Stegmann, Ditha	71	Team Voreifel	12.06.2011	Hückelhoven
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			38,13 - 9,61 - 30,68 - 37,50 - 12,22				
STAFFELN							
4 x 100 m	53,24		Maybach (70) - Malek (68) - Schwartz (67) - Falkenhagen (65)		TSV Bayer 04 Leverkusen	14.05.2011	Leverkusen
4 x 400 m	4:26,3		Fröning (47) – Kühn (50) – Riek (47) - Tost (42)		ASV St. Augustin	11.08.1990	Bonn
3 x 800 m	7:43:66		Keil-Lehmann (55) - Helemann (56) Rose (53)		LG Düsseldorf	16.08.1997	Schweinfurt
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	1:58:22	37:15	Schäpers, Silke	70	TV Refrath	03.03.2013	Leverkusen
		38:53	Kaufmann, Anja	69			
		42:14	Wietscher, Antje	56			
15 km-Mannschaft	3:07:56	60:37	Hummen, Roswitha	47	ASV Süchteln	17.05.1992	Hünxe
		62:02	Schausten	47			
		65:17	Reuters, Leonore	44			
Halbmarathon-Mannschaft	4:29:50	1:23:25	Schäpers, Silke	70	TV Refrath	23.09.2012	Traben-Trarbach
		1:28:12	Kaufmann, Anja	69			
		1:38:13	Singer, Sabine	67			
Marathon-Mannschaft	10:21:16	3:15:35	Böing, Ursula	56	SV Neukirchen	27.10.1996	Essen
		3:18:01	Martin, Anneliese	55			
		3:47:40	Pohl	51			
100 km Mannsch	30:04:11	9:13:17	Blasberg, Ursula	37	LAZ Bergisch Gladbach	24.04.1985	Hanau
		9:20:59	Hecht, Maija	44			
		11:29:55	Haser, Dietlinde	42			
5 km Gehen-Mannschaft	1:26:24	26:12	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	17.05.1987	Paderborn
		29:51	Zimmermann	47			
		30:21	Girards, Rosa	39			
10 km Gehen-Mannschaft	2:56:49	51:27	Adam, Ingrid	45	LG Düsseldorf	07.05.1988	Scheeßel
		62:34	Zimmermann, Waltraud	47			
		62:48	Girards, Rosa	39			
20 km Gehen-Mannschaft	7:13:39		Girards, Rosa	39	DJK Löwe Köln	17.06.1986	Leverkusen
			Grüning, Hella	38			
			Fehn, Änni	39			

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
5-Kampf-Mannschaft	5.600	AK 7.012			ART Düsseldorf	16.06.2001	Monheim
	2.049	AK 2.525	Lange-Duchow, Barbara	54	14,1-1,34-6,70-4,05-2:55,0		
	1.821	AK 2.295	Turzer, Monika	56	14,8-1,26-7,92-4,25-3:14,8		
	1.730	AK 2.192	Schwarz, Monika	56	14,9-1,30-7,25-4,14-3:21,4		
Frauen W45							
100 m	12,2		von Riewel, Karin	48	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200 m	25,2		von Riewel, Karin	48	TSV Bayer 04 Leverkusen	20.09.1997	Erkelenz
400 m	58,38		Gähling, Barbara	65	LG ASV/DSHS Köln	10.07.2010	Yutz/FRA
800 m	2:18,38		Windbrake, Rita	45	ASV Köln	24.08.1990	Bad Oeynhausen
1.500 m	4:47,17		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	21.05.2009	Köln
3.000 m	9:59,56		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.05.2009	Köln
5.000 m	17:19,85		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	27.05.2009	Grefrath
10.000 m	36:16,53		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10 km	35:10		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	01.03.2009	Leverkusen
15 km	56:37		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Halbmarathon	1:19:21		Maak, Petra	64	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.04.2009	Paderborn
Marathon	2:54:41		Rath, Annemie	46	TS Bergisch Gladbach	27.10.1991	Echternach/LUX
100 km	8:13:22		Braun, Marion	57	SV Eicherscheidt	29.04.2006	Rodenbach
80 m Hürden	11,91 (0,8)		Nagel, Evelin	71	Troisdorfer LG	12.09.2019	Jesolo/ITA
100 m Hürden	18,5		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	24.05.1987	Erkelenz
400 m Hürden	61,28		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	01.05.2014	Moers
2.000 m Hindernis	8:07,39		Weiss, Annette	68	Troisdorfer LG	19.06.2013	Hilden
5.000 m Gehen	27:59,16		Kallweit-Merloth, Lilo	35	TUSEM Essen	00.00.1986	Malmö/SWE
5 km Gehen	25:18		Kallweit, Lilo	35	TUSEM Essen	15.04.1984	Bad Krotzingen
10 km Gehen	55:54		Kallweit, Lilo	35	TUSEM Essen	06.10.1985	Bielefeld
20 km Gehen	2:05:56		Adam, Ingrid	45	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.06.1996	Brügge/BEL
Hochsprung	1,56		Gähling, Barbara	65	LG ASV DSHS Köln	20.06.2010	Kaiserslautern
Stabhochsprung	3,20		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	24.06.2016	Wipperfürth
Weitsprung	5,56		von Riewel, Karin	48	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.09.1997	Willich
Dreisprung	10,80 (0,2)		Thirtey, Andrea	66	Mönchengladbacher LG	25.09.2011	Viersen
Kugelstoß 4,00 kg	13,10		Hohenberg, Ursula	52	LG Düsseldorf	04.07.1997	Potsdam
Gewichtwurf 9,08 kg	12,55		Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Diskuswurf 1,00 kg	43,90		Galler, Dagmar	61	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.06.2006	Köln
Hammerwurf 4,00 kg	40,28		Hohenberg, Ursula	52	LG Düsseldorf	13.07.1997	Kevelaer
Speerwurf (alter Speer)	48,06		Gerhards, Anneliese	35	LG Bayer Leverkusen	21.06.1980	München
Speerwurf 600 g	43,01		Thyssen, Ingrid	56	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.09.2003	Lage
Fünfkampf national	2.297	AK 3.208	Houben, Christiane	66	LAZ Mönchengladbach	21.06.2014	Bad Oeynhausen
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			14,54(0,1) - 1,36 - 8,00 - 4,73(0,5) - 2:54,41				
Fünfkampf international	2.628	AK 3.170	Brunner, Dr. Brigitte	56	LG Bonn/Troisdorf/Niederck	18.08.2002	Potsdam
80m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			13,96(-0,8) - 1,42 - 9,75 - 4,35(-0,4) - 3:19,34				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Siebenkampf	4.654	AK 5.683	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	16./17.08.2012	Zittau
80mH/Hoch/Kug/200m			12,85(-0,4) - 1,48 - 11,50 - 27,57(2,1) -				
Wei/Spe/800m			4,41(-0,1) - 34,31 - 2:33,35				
Wurf-Fünfkampf	2.549	AK 3.327	Pahl, Claudia	67	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	30.08.2003	Borken
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			34,26 - 9,85 - 36,27 - 23,65 - 11,19				
STAFFELN							
4 x 100 m	55,72		Heuser (36) - Floehr (38) - Dohm (35) - Jaust (36)		CSV Krefeld	02.07.1983	Schriesheim
4 x 400 m	4:38,36		Schwartz (67) - Bauer (67) - Wolf (67) - Falkenhagen (65)		TSV Bayer 04 Leverkusen	23.05.2012	Hilden
3 x 800 m	8:15,86		Bauer (67) - Wolf (67) - Schwartz (67)		TSV Bayer 04 Leverkusen	27.09.2014	Baunatal
MANNschaften							
10 km-Mannschaft	2:09:58	42:27	Meuser, Karin	66	TV Refrath	16.09.2012	Nagold
		42:56	Wietscher, Antje	56			
		44:35	Gebehart, Beate	61			
15 km-Mannschaft	3:18:36	59:07	Pohl, Edeltraud	36	LAV Erdgas Essen	17.05.1992	Hünxe
		68:49	Großmann, Edelgard	37			
		70:40	Waldvogel, Inge	39			
Halbmarathon-Mannschaft	4:32:49	1:25:50	Boos, Gabriele	51	LAV Essen	31.03.1996	Kaiserslautern
		1:29:47	Pohl, Edeltraud	36			
		1:37:12	Kornet, Karin	48			
Marathon-Mannschaft	10:38:4	3:20:31	Beier, Karin	39	LAZ Bergisch Gladbach/Bensberg	24.04.1988	Hamburg
		3:37:26	Blasberg, Ursula	37			
		3:40:49	König, Heidrun	43			
10 km Gehen-Mannschaft	3:15:58		Girards, Rosa	39	DJK Löwe Köln	05.10.1986	Niederzier
		63:52	Grüning, Hella	38			
			Fehn, Änni	39			
20 km Gehen Mannsch	7:13:39		Girards, Rosa	39	DJK Löwe Köln	17.06.1986	Leverkusen
			Grüning, Helga	39			
			Fehn, Änni	39			
5-Kampf-Mannschaft	5.600	AK 8.064			ART Düsseldorf	16.06.2001	Monheim
	2.049	AK 2.886	Lange-Duchow, Barbara	54	14,1-1,34-6,70-4,05-2:55,0		
	1.821	AK 2.646	Turzer, Monika	56	14,8-1,26-7,92-4,25-3:14,8		
	1.730	AK 2.532	Schwarz, Monika	56	14,9-1,30-7,25-4,14-3:21,4		

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W50							
100 m	12,60 (-0,8)		von Riewel, Karin	48	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.08.1998	Gütersloh
200 m	26,18 (0,4)		von Riewel, Karin	48	TSV Bayer 04 Leverkusen	02.08.1998	Minden
400 m	59,45		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	30.05.2015	Köln
800 m	2:27,26		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	05.08.2015	Lyon/FRA
1.500 m	4:51,60		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	18.07.2014	Wageningen/NED
3.000 m	10:02,65		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	09.08.2013	Utrecht/NED
5.000 m	17:20,68		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	05.06.2013	Wageningen/NED
10.000 m	36:16,53		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10 km	36:02		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	25.05.2014	Den Haag/NED
15 km	56:37		Schmidt, Silke	59	mettmann- sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Halbmarathon	1:19:40		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Marathon	2:54:57		Pohl, Edeltraud	36	LAV Erdgas Essen	20.05.1990	Hamburg
100 km	8:14:46		Braun, Marion	57	SV Germania Eichersche	08.09.2007	Winschoten/NED
80 m Hürden	13,23		Gähling, Barbara	65	LTDSHS Köln	04.08.2015	Lyon/FRA
300 m Hürden	44,90		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	11.08.2015	Lyon/FRA
2.000 m Hindernis	8:17,35		Weiss, Annette	68	LAZ PUMA Rhein-Sieg	09.07.2021	Leverkusen
5.000 m Gehen	27:59		Kallweit, Lilo	35	TUSEM Essen	00.00.1986	Malmö/SWE
5 km Gehen	26:11		Kallweit, Lilo	35	LAV Erdgas Essen	26.04.1986	Ichenhausen
10.000 m Gehen	63:18		Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	55:54		Kallweit, Lilo	35	LAV Erdgas Essen	06.10.1985	Bielefeld
20 km Gehen	2:05:56		Adam, Ingrid	45	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.06.1996	Brügge/BEL
Hochsprung	1,52		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	04.08.2015	Lyon/FRA
	1,52		Pfeiffer, Ramona	61	TLV Germania Überruhr	30.08.2015	Essen
Stabhochsprung	3,20		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	24.06.2016	Wipperfürth
Weitsprung	5,42		von Riewel, Karin	48	TSV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.09.1998	Cesenatico/ITA
Dreisprung	9,51 (0,0)		Böggemann, Ute	57	Düsseldorfer TV	24.09.2016	Düsseldorf
Kugelstoß 3,00 kg	13,67		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	04.08.2015	Lyon/FRA
Gewichtwurf 7,26 kg	13,92		Pahl, Claudia	57	Pulheimer SC	28.07.2007	Bad Oeynhausen
Gewichtwurf 5,45 kg	15,18		Stecher, Gisela	43	TS Frechen	03.08.2001	Tata/HUN
Diskuswurf 1,00 kg	40,80		Hohenberg, Ursula	52	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	28.09.2002	Übach-Palenberg
Hammerwurf 3,00 kg	43,07		Brackmann, Marion	68	TuS Wesseling	01.07.2018	Mönchengladbach
Speerwurf 400 g	34,43		Sporleder, Iris	50	ART Düsseldorf	24.05.2001	Erkelenz
Speerwurf 500 g	44,20		Thyssen, Ingrid	56	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2006	Aachen
Fünfkampf national	2.378	AK 3.737	Houben, Christiane	66	LAZ Mönchengladbach	15.09.2016	Zella-Mehlis
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			14,57(0,3) - 1,33 - 9,45 - 4,70(0,0) - 2:51,49				
Fünfkampf international	1.644	AK 2.379	Theveßen, Gisela	37	CSV Marathon Krefeld	03.06.1995	Ahlen
80m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			19,88 - 1,20 - 8,36 -3,65 - 2:59,92				
Siebenkampf	4.871	AK 6.456	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	04./05.08.2015	Lyon/FRA
80m Hü/Hoch/Kug/200m			13,23(2,5) - 1,52 - 13,67 - 27,99(1,1) -				
Wei/Spe/800 m			4,44(0,2) - 36,05 - 2:27,26				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Wurf-Fünfkampf	2.818	AK 3.725	Pahl, Claudia	57	Pulheimer SC	28.07.2007	Bad Oeynhausen
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew (7,26)			40,53-10,67-33,30-18,57-13,92				
STAFFELN							
4 x 100 m	57,33		Wolf, Maren (67)-Bauer, Marion (67)		TSV Bayer 04 Leverkusen	05.05.2018	Lüdenscheid
			Schwartz, Britta (67)-Hergarten, Marion (60)				
4 x 400 m	4:40,18		Hergarten, Marion (60)- Wolf, Maren (67)		TSV Bayer 04 Leverkusen	28.06.2017	Hilden
			Schwartz, Britta (67)- Bauer, Marion (67)				
3 x 800 m	8:11,13		Erewa, Sabine (64) - Schwers, Birgit (62) - Zoll, Esther (62)		StG Ruhrgebiet West	27.09.2014	Baunatal
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	2:12:06	43:31	Janz, Karin	66	TV Refrath	02.10.2018	Bremen
		43:59	Wietscher, Antje	56			
		44:36	Rentergent, Carola	63			
15 km-Mannschaft	3:18:36	59:07	Pohl, Edeltraud	36	LAV Erdgas Essen	17.05.1992	Hünxe
		1:08:49	Großmann, Edelgard	37			
		1:10:40	Waldvogel, Inge	39			
Halbmarathon-Mannschaft	4:47:19	1:34:12	Rentergent, Carola	63	TV Refrath	09.04.2017	Hannover
		1:36:06	Remshagen, Doris	67			
		1:37:01	Wietscher, Antje	56			
Marathon-Mannschaft	10:48:54	3:21:39	Remshagen, Doris	67	TV Refrath	29.04.2018	Düsseldorf
		3:29:03	Wietscher, Antje	56			
		3:58:12	Gebehart, Beate	61			
Frauen W55							
100 m	13,90		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	28.09.1986	Malmö/SWE
200 m	28,81		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	01.07.2022	Tampere/FIN
400 m	63,50		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	25.06.2021	Köln
800 m	2:31,47		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	20.09.2014	Trier
1.500 m	4:51,60		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	18.07.2014	Wageningen/NED
3.000 m	10:03,91		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	10.07.2015	Utrecht/NED
5.000 m	17:26,59		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	06.06.2014	Wageningen/NED
10.000 m	36:16,5		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10 km	36:02		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	25.05.2014	Den Haag/NED
15 km	56:37		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Halbmarathon	1:19:40		Schmidt, Silke	59	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Marathon	3:05:33		Pohl, Edeltraud	36	LAV Erdgas Essen	18.04.1993	Hannover
100 km	8:39:51		Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheidt	06.10.2012	Hanau
80 m Hürden	13,28(-0,3)		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	01.07.2022	Tampere/FIN
300 m Hürden	46,74		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	08.05.2022	Köln

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
5.000 m Gehen	29:07,0		Kallweit-Marloth, Lilo	35	LAV Erdgas Essen	21.07.1991	Turku/FIN
5 km Gehen	29:22		Kallweit-Marloth, Lilo	35	LAV Erdgas Essen	21.03.1993	Ahlen
10 km Gehen	58:01		Kallweit, Lilo	35	LAV Erdgas Essen	05.05.1990	Waldbreitbach
20 km Gehen	2:13:05		Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	23.04.2017	Naumburg
Hochsprung	1,54		Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	28.05.2022	Stendal
Stabhochsprung	2,85		Ritte, Ute	52	Weseler TV	08.06.2008	Voerde
Weitsprung	5,06 (0,6)		Pfeiffer, Ramona	61	TLV Germania Überruhr	03.09.2016	Essen
Dreisprung	9,51 (0,0)		Böggemann, Ute	57	Düsseldorfer TV	24.09.2016	Düsseldorf
Kugelstoß 3,00 kg	13,53		Plifke, Birgit	63	DJK Montania Kürten	26.06.2018	Mönchengladbach
Gewichtwurf 7,26 kg	12,43		Heile, Andrea	62	Leichlinger TV	07.07.2018	Dinslaken
Diskuswurf 1,00 kg	35,67		Plifke, Birgit	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	30.06.2019	Kevelaer
Hammerwurf 3,00 kg	37,13		Heile, Andrea	62	Leichlinger TV	10.06.2018	Gladbeck
Speerwurf 500 g	33,59		Gähling, Barbara	65	LTDSHS Köln	29.05.2022	Stendal
Fünfkampf national	2.793	AK 4.745	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	23.08.2020	Zella-Mehlis
100m/Hoch/Kug/Wei/800m			14,28 - 1,51 - 11,78 - 4,34 - 2:40,72				
Fünfkampf international	1.644	AK 3.218	Theveßen, Gisela	37	CSV Marathon Krefeld	03.06.1995	Ahlen
80m-Hü/Hoch/Kug/Wei/800m			19,88 - 1,20 - 8,36 - 3,65-2:59,92				
Siebenkampf	4.469	AK 6.748	Gähling, Barbara	65	LT DSHS Köln	01./02.07.2022	Tampere/FIN
80m Hü/Hoch/Kug/200m			13,28(-0,3) - 1,50 - 12,31 - 28,81(1,5) -				
Wei/Spe/800 m			4,21(-0,5) - 32,22 - 2:34,42				
Wurf-Fünfkampf	2.439	AK 3.608	Straschewski, Anke	63	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2018	Zella-Mehlis
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			31,77-10,30-26,65-24,65-11,48				
STAFFELN							
4 x 100 m	59,99		Stump, Karin (45) - Rummier, Anne (54) - Engel, Monika (56) - Böggemann, Ute (57)		StG Düsseldorf/Aachen	13.07.2013	Mönchengladbach
MANNSCHAFTEN							
10 km-Mannschaft	2:16:03	42:48	Born, Michaela	63	TSV Weeze 1910/19	15.09.2019	Siegburg
		46:17	Seegers, Claudia	62			
		46:58	Hermann, Anita	61			
Marathon-Mannschaft	13:09:42	3:56:51	Käsmacher, Irmgard	43	Viersener TV	10.10.2004	Essen
		4:24:40	Dorn, Margret	49			
		4:48:11	Bayer, Else	39			
Frauen W60							
100 m	14,62		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	16.08.1991	Trier
200 m	30,15		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	28.06.1988	Verona/ITA
400 m	68,82		Venn, Hannelore	42	TS Frechen	31.08.2005	San Sebastian/ESP
800 m	2:39,05		Gippert, Monika	61	TV Herkenrath	03.07.2021	Recklinghausen
1.500 m	5:25,56		Pohl, Edeltraud	36	LAV Essen	18.05.1996	Essen

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W65							
100 m	15,24		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	06.06.1994	Athen/GRE
200 m	31,36		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	10.06.1994	Athen/GRE
400 m	74,0		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	16.07.1994	Erkelenz
800 m	2:58,45		Wietscher, Antje	56	TV Refrath	19.08.2021	Bergisch Gladbach
1.500 m	6:17,33		Scharbatke, Veronika	50	LC Wuppertal	11.07.2015	Zittau
3.000 m	13:21,89		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	22.06.2016	Oedt
5.000 m	21:42,80		Spronk, Marianne	48	SC Viktoria Goch	12.07.2013	Mönchengladbach
10.000 m	45:56,70		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	31.08.2016	Oedt
10 km	43:17		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	23.03.2014	Dinslaken
15 km	1:20:50		Kempin, Jutta	27	Mönchengladbacher LG	17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:38:20		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	06.04.2014	Freiburg
Marathon	3:27:28		Miketta, Helga	41	TV Birkesdorf	04.05.2008	Mainz
100 km	10:21,21		Schmitz, Ursula	32	TV Witzhelden	10.04.1999	Troisdorf
80 m Hürden	17,65 (-1,5)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	16.07.2011	Sacramento/USA
300 m Hürden	64,9		Houben, Helgard	43	Solinger LC	27.07.2008	Ljubljana/SLO
5.000 m Gehen	32:53:57		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	17.09.2005	Diez
5 km Gehen	32:59		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	17.10.2004	Aschersleben
10.000 m Gehen	75:10,0		Schuberack, Leni	14	TV Gelsenkirchen-Steele	15.09.1979	Essen
10 km Gehen	1:08:30		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	04.11.2007	Rotterdam/NED
20 km Gehen	2:27:46		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	07.10.2007	Tilburg/NED
Hochsprung	1,20		Keuntje, Renate	47	Düsseldorfer TV	12.07.2013	Mönchengladbach
Stabhochsprung	2,70		Ritte, Ute	52	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	06.05.2017	Wipperführt
Weitsprung	3,98		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrh	26.08.1994	Lübeck
Dreisprung	7,67 (-0,2)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	02.08.2009	Lahti/FIN
Kugelstoß 3,00 kg	10,18		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	11.09.2005	Übach-Palenberg
Gewichtwurf 5,45 kg	12,36		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	26.09.2009	Übach-Palenberg
Diskuswurf 1,00 kg	27,88		Baumann, Ruth	31	SuS Dinslaken	21.07.1996	Malmö/SWE
Hammerwurf 3,00 kg	31,03		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	26.09.2009	Übach-Palenberg
Speerwurf 400 g	29,78		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	18.06.2005	Erkelenz
Speerwurf 500 g	26,22		Schumacher, Marianne	52	Crefelder SV	02.03.2019	Halle/Saale
Dreikampf	774	AK 2.119	Ritte, Ute	52	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	27.05.2017	Stendal
100m/Wei/Kug			17,20(-2,3)-3,85(2,9)-6,45				
Fünfkampf	984	AK 3.130	Derksen, Roswitha	49	CSV Krefeld	22.06.2014	Bad Oeynhausen
100/Hoch/Kug/Weit/800			17,02(-0,2) - 1,09 - 7,58 - 3,40(-1,4) - 4:10,13				
Siebenkampf	1.554	AK 4.141	Schumacher, Marianne	52	CSV Krefeld	26./27.05.2018	Stendal
80H/Hoc/Kug/200/Wei/Spe/800			18,83(-0,7)-1,05-8,35-38,97(2,2)-3,16(-0,5)-				
Wurf-Fünfkampf	2.366	AK 4.241	Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	11.06.2005	Leverkusen
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			30,26 - 9,71 - 26,06 - 25,98 - 11,21				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
STAFFELN							
4 x 100 m	64,17		Karin Reschke (42) – Helga Glatzki (43) - Helgard Houben (43) – Hannelore Venn (42)		StG Erft / Rhein / Wupper	12.07.2008	Schweinfurt
MANNSCHAFTEN							
Siebenkampf-Mannschaft	3.055	AK 8.464			Crefelder SV	26./27.05.2018	Stendal
	1.554	AK 4.141	Schumacher, Marianne	52	18,83(-0,7)-1,05-8,35-38,97(2,2)-3,16(-0,5)- 23,97-4:16,27		
	1.032	AK 2.985	Derksen, Roswitha	49	20,96(0,4)-1,02-7,29-41,74(2,2)-2,65(-1,7)- 17,29-5:03,25		
	469	AK 1.338	Kiesheyer, Brita W75 Programm!	37	aufg.-0,84-6,39-56,77(2,2)-1,96(-0,8)- 11,79-6:10,34		
Frauen W70							
100 m	16,54		Franzen, Christel	28	TuS Köln rrrh	01.08.1998	Minden
200 m	35,14 (-0,1)		Venn, Hannelore	42	Pulheimer SC	24.08.2012	Zittau
400 m	83,74		Venn, Hannelore	42	Pulheimer SC	21.08.2012	Zittau
800 m	3:20,76		Tost, Gundula	42	ASV St. Augustin	07.06.2012	Mönchengladbach
1.500 m	6:49,14		Werner, Erika	23	DTS Ronsdorf	16.10.1993	Miyazaki/JPN
3.000 m	14:00,16		Winkmann, Eveline	45	CSV Marathon Krefeld	05.09.2015	Kevelaer
5.000 m	23:17,21		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze 1910/19	29.06.2018	Mönchengladbach
10.000 m	49:09,30		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze 1910/19	29.06.2018	Grefrath
10 km	47:05		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	10.04.2011	Bonn
15 km	1:12:36		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	12.03.2011	Nettetal
Halbmarathon	1:40:31		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	18.09.2011	Köln
Marathon	3:35:15		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	13.10.2013	Essen
80 m Hürden	19,54 (-0,6)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	15.06.2019	Berlin
5.000 m Gehen	34:12,38		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	06.06.2009	Düsseldorf
5 km Gehen	33:35		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	01.03.2009	Rotterdam/NED
10 km Gehen	1:12:26		Girards, Rosa	39	SC Buchenhöhe Horrem	01.11.2009	Rotterdam/NED
Hochsprung	1,18		Keuntje, Renate	47	Düsseldorfer TV 1847	10.05.2018	Düsseldorf
Weitsprung	3,51 (0,2)		Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	12.06.2015	Aachen
Stabhochsprung	2,42		Ritte, Ute	52	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.07.2022	Euskirchen
Dreisprung	7,53 (1,8)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	27.05.2017	Düsseldorf
Kugelstoß 3,00 kg	9,00		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2010	Erkelenz
Gewichtwurf 5,45 kg	13,14		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	29.05.2010	Aachen
Diskuswurf 1,00 kg	25,30		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2011	Erkelenz
Hammerwurf 3,00 kg	30,29		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	05.06.2010	Würselen
Speerwurf 400 g	27,15		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2010	Erkelenz
Speerwurf 500 g	18,98		Timm, Elke	44	TS Frechen	10.07.2015	Zittau
Dreikampf	831	AK 1.862	Kiesheyer, Brita	37	CSV Marathon Krefeld	09.08.2008	Darmstadt
100m/Wei/Kug			19,01(0,4) - 2,82(-0,3) - 7,34				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Siebenkampf	779	AK 3.214	Kiesheyer, Brita	37	CSV Krefeld	06./07.07.2011	Sacramento/USA
80H/Hoc/Kug/200/Wei/Spe/800			aufg-1,00-7,05-42,57(1,0)-2,59(1,7)-				
Wurf-Fünfkampf	2.269	AK 4.654	Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	25.09.2010	Übach-Palenberg
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			29,76 - 8,69 - 24,70 - 24,18 - 11,85				
STAFFELN							
4 x 100 m	79,55		Christa Winkelmann (34) – Ria Perau (38) - Brita Kiesheyer (37) – Gisela Theveßen (37)		StG Erft / Rhein / Wupper	20.06.2008	Grefrath
MANNSCHAFTEN							
Wurf-Fünfkampf-Mannschaft	5.301	AK 11.049			CSV Krefeld	23.09.2012	Zella-Mehlis
	1.811	AK 3.787	Winkelmann, Christa	34	25,68-8,06-16,38-18,14-10,79		
	1.748	AK 3.644	Kiesheyer, Brita	37	25,62-7,74-17,36-14,24-10,97		
	1.742	AK 3.618	Theveßen, Gisela	37	28,13-8,50-17,64-8,61-10,78		
Frauen W75							
100 m	17,21 (0,6)		Venn, Hannelore	42	TV Bedburg 1927	23.04.2017	Erkelenz
200 m	36,51 (1,4)		Venn, Hannelore	42	TV Bedburg 1927	15.06.2017	Krefeld
400 m	89,85		Venn, Hannelore	42	TV Bedburg 1927	12.08.2017	Aarhus/DEN
800 m	3:48,54		Werner, Erika	23	DTS Ronsdorf	18.09.1998	Cesenatico/ITA
1.500 m	7:39,02		Werner, Erika	23	DTS Ronsdorf	14.09.1998	Cesenatico/ITA
3.000 m	16:28,8		Werner, Erika	23	DTS Ronsdorf	27.06.1998	Aachen
5.000 m	28:12,42		Werner, Erika	23	DTS Ronsdorf	17.09.1998	Cesenatico/ITA
10.000 m	65:52,87		Schäfer, Elsbeth	42	TSV Weeze 1910/19	08.06.2019	Essen
10 km	52:59		Schäfer, Elsbeth	42	GSV 09/34 Geldern	07.09.2018	Xanten
Halbmarathon	1:52,25		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	13.03.2016	Königsforst
Marathon	4:00:18		Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	17.04.2016	Hamburg
80 m Hürden	19,54 (-0,6)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	15.06.2019	Berlin
Hochsprung	1,04		Kiesheyer, Brita	37	CSV Krefeld	13.07.2012	Erfurt
Weitsprung	3,22		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	14.05.1988	Leverkusen
Dreisprung	7,23 (0,1)		Houben, Helgard	43	Solinger LC	10.06.2018	Gladbeck
Kugelstoß 3,00 kg	8,12		Pleuger, Ilse	23	Eintracht Duisburg	11.09.1998	Cesenatico/ITA
Kugelstoß 2,00 kg	9,48		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	08.07.2016	Leinefelde-Worbis
Gewichtwurf 4,00 kg	12,60		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	19.09.2015	Aachen
Diskuswurf 1,00 kg	20,77		Baumann, Ruth	31	SuS Dinslaken	17.03.2006	Linz/AUT
Diskuswurf 750 g	25,52		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	14.11.2015	Leichlingen
Hammerwurf 2,00 kg	33,13		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	14.11.2015	Leichlingen
Hammerwurf 3,00 kg	22,81		Winkelmann, Christa	34	CSV Marathon Krefeld	01.03.2009	Düsseldorf
Speerwurf 400 g	23,63		Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	26.04.2015	Düren
Dreikampf	565	AK 2.274	Houben, Helgard	43	Solinger LC	01.06.2019	Stendal
100/Wei/Kug			17,89(1,4)-2,95(1,5)-6,88				

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Siebenkampf (int. Pkt)	898	AK 4.440	Houben, Helgard	43	Solinger LC	05./06.09.2019	Jesolo/ITA
80H/Hoc/Kug/200/Wei/Spe/800			20,98(0,0)-1,00-5,88-39,89(-2,3)-2,74(-0,9)-13,71-5:14,57				
Wurf-Fünfkampf	2.031	AK 4.327	Kusche, Ingrid	40	Turnverein 1860 Erkelenz	08.04.2017	Sinzig
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			30,97-8,15-23,03-20,08-9,88				
MANNSCHAFTEN							
Wurf-Fünfkampf-Mannschaft	5.301	AK 11.061			CSV Krefeld	23.09.2012	Zella-Mehlis
	1.811	AK 3.806	Winkelmann, Christa	34	25,68-8,06-16,38-18,14-10,79		
	1.748	AK 3.651	Kiesheyer, Brita	37	25,62-7,74-17,36-14,24-10,97		
	1.742	AK 3.604	Theveßen, Gisela	37	28,13-8,50-17,64-8,61-10,78		
Frauen W80							
100 m	18,41		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	15.10.1993	Miyazaki/JPN
200 m	41,22		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	10.10.1993	Miyazaki/JPN
10 km	70:46		Schmitz, Ursula	32	TV Witzhelden	20.05.2012	Bergisch Gladbach
Halbmarathon	2:26:26		Schmitz, Ursula	32	TV Witzhelden	03.06.2012	Leverkusen
Hochsprung	0,88		Kiesheyer, Brita	37	Crefelder SV	14.07.2018	Zella-Mehlis
Weitsprung	2,90		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	24.07.1993	Duisburg
Kugelstoß 2,00 kg	8,04		Ponzelar, Brunhilde	39	Crefelder SV	17.03.2019	Nueva Leon/MEX
Kugelstoß 3,00 kg	7,59		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	03.07.1993	Kleinenbroich
Gewichtwurf 4,00 kg	10,02		Ponzelar, Brunhilde	39	Crefelder SV	11.08.2019	Zella-Mehlis
Diskuswurf 750 g	18,35		Ponzelar, Brunhilde	39	Crefelder SV	17.03.2019	Nueva Leon/MEX
Diskuswurf 1,00 kg	17,18		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	07.08.1993	Krefeld
Hammerwurf 2,00 kg	25,77		Winkelmann, Christa	34	CSV Krefeld	02.03.2014	Erfurt
Speerwurf 400 g	19,86		Gelbrich, Hanne	13	Eintracht Duisburg	09.10.1993	Miyazaki/JPN
Fünfkampf	376	AK 2.758	Kiesheyer, Brita	37	CSV Krefeld	14.07.2018	Zella-Mehlis
100/Hoc/Kug/Wei/800			23,45(-0,7)-0,88-6,73-2,08(-0,1)-5:57,33				
Siebenkampf	508	AK 2.899	Kiesheyer, Brita	37	CSV Krefeld	05./06.09.2018	Malaga/ESP
80H/Hoc/Kug/200/Wei/Spe/800			aufg.-0,87-6,73-58,15(0,5)-1,96(1,2)-				
Wurf-Fünfkampf	1.582	AK 4.137	Winkelmann, Christa	34	CSV Krefeld	28.09.2014	Baunatal
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			24,21 - 7,69 - 14,65 - 15,75 - 9,15				
Frauen W85							
Kugelstoß 2,00 kg	5,50		Winkelmann, Christa	34	Crefelder SV	11.08.2019	Zella-Mehlis
Kugelstoß 3,00 kg	6,38		Pleuger, Ilse	23	Eintracht Duisburg	26.07.2008	Ljubljana/SLO
Diskuswurf 750 g	14,28		Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	30.06.2018	Mönchengladbach
Diskuswurf 1,00 kg	15,00		Pleuger, Ilse	23	Eintracht Duisburg	12.07.2008	Schweinfurt
Hammerwurf 2,00 kg	21,71		Winkelmann, Christa	34	Crefelder SV	29.03.2019	Torun/POL

AK / Disziplin	Leistung	Leist.-M	Name	Jg	Verein	Datum	Ort
Gewichtwurf 4,00 kg	7,78		Winkelmann, Christa	34	Crefelder SV	11.08.2019	Zella-Mehlis
Wurf-Fünfkampf (int. Pkt)	1.163	AK 3.668	Winkelmann, Christa	34	CSV Krefeld	11.08.2019	Zella-Mehlis
Ham/Kug/Dis/Spe/Gew			19,43-5,50-14,00-11,04-7,78				
Frauen W90							
Diskuswurf 750 g	11,23		Pleuger, Ilse	23	Eintracht Duisburg LA	24.03.2013	San Sebastian/ESP