

Niedersächsische

Rekorde

und

Bestleistungen

(Stand: 31.12.2017b)

Männer

100 m Lauf	10,13	Sven Knippahls (85)	VfL Wolfsburg	06.06.15	Regensburg
200 m Lauf	20,44	Erwin Skamrahl (58)	SV Union Groß Ilsede	26.06.83	Bremen
400 m Lauf	44,50	Erwin Skamrahl (58)	SV Union Groß Ilsede	26.07.83	München
800 m Lauf	1:44,80	Sören Ludolph (88)	LG Braunschweig	26.05.12	Hengelo/NED
1000 m Lauf	2:17,18	Eckhardt Rüter (63)	VfL Wolfsburg	09.09.88	Hamm
1500 m Lauf	3:34,84	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	31.08.83	Koblenz
1 Meile	3:52,36	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	09.07.82	Koblenz
3000 m Lauf	7:51,37	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	06.09.83	Ingelheim
5000 m Lauf	13:37,0	Werner Girke (40)	VfL Wolfsburg	13.06.68	Paris/FRA
10000 m Lauf	28:36,88	Markus Pingpank (64)	LC Hannover	25.06.91	Hengelo/NED
1 Stunde	19.873	Michael Spöttel (56)	LG Kreis Verden	27.08.81	Verden
10 km Lauf	28:34	Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	14.09.03	Troisdorf
10 km Lauf Mann.	1:28:14	LG Braunschweig		19.09.04	Bad Liebenzell
		C.Eich(70) 28:55-O.Dietz(77) 29:06-M.Burger(67) 30:13			
Halbmarathonlauf	1:02:38	Oliver Dietz (77)	LG Braunschweig	10.04.04	Paderborn
Halbmarathon Mann.	3:15:35	LG Braunschweig		23.03.02	Schotten
		C.Eich(70) 1:03:33-J.Wagner (70) 1:05:41-J.Austin(70) 1:06:21			
Marathonlauf	2:12:51	Michael Spöttel (56)	LG Kreis Verden	15.01.84	Houston/USA
Marathonlauf Mann.	7:01:31	VfL Wolfsburg		10.09.77	Berlin
		Mielke 2:15:19-Siefert 2:21:55-Will 2:24:17			
100 km Lauf	6:43:19	Volker Krajenski (66)	SV Germania Helmstedt	10.04.99	Troisdorf
100 km Lauf Mann.	21:09:33	LG Braunschweig		05.09.92	Rheine-Elte
		V.Krajenski(66) 6:45:12-Dreyer(57) 7:11:37-Mankopf(62) 7:12:44			
110 m Hürdenlauf	13,60	Stefan Mattern (65)	TK zu Hannover	15.07.90	Oldenburg
400 m Hürdenlauf	50,6	Dieter Friedrich (47)	Hannover 96	15.05.71	Bonn
3000 m Hindernis	8:28,95	Torsten Tiller (62)	LG Göttingen	16.06.84	Hannover
4 x 100 m Staffel	39,76	LT 85 Hannover		23.07.88	Frankfurt/M.
		Schulte-Todt-Isenbart-Nitsch			
4 x 400 m Staffel	3:05,86	SV Union Groß Ilsede		04.08.85	Stuttgart
		Kohne-Fischer-U.Wegner-E.Skamrahl			
3 x 1000 m Staffel	7:05,45	LG Braunschweig		22.07.12	M'gladbach
		M.Waldmann-J.Hamm-S.Ludolph			
10000m Gehen	42:16,6	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	30.06.84	Letter
10 km Gehen	41:19	Heinz Mayr (35)	VfL Wolfsburg	29.09.73	Hamburg
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		25.09.04	Biberach
		K.Degener-H.Damitz-B.Luther			
20 km Gehen	1:24:35	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	01.11.81	Hanau
20 km Gehen Mann.	4:29:02	VfL Wolfsburg		29.05.83	Eschborn
		Degener-Meyer-Jakob			
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	28.08.83	Letter
50 km Gehen Mann.	12:37:54	TSV Salzgitter		01.10.78	Eschborn
		G.Weidner 4:02:17-K.Degener 4:11:53-Kloppe 4:23:44			
Hochsprung	2,34	Eike Onnen (82)	LG Hannover	20.05.07	Garbsen
Stabhochsprung	5,70	Wladyslaw Kozakiewicz(53)	TK zu Hannover	22.07.86	Paris/FRA
Weitsprung	8,14	Jens Knippahls (58)	VfL Wolfsburg	28.05.80	Berlin
Dreisprung	16,78	Wolfgang Knabe (59)	SV Union Groß Ilsede	25.06.83	Bremen
Kugelstoß	20,72	Detlef Bock (74)	VfL Wolfsburg	29.05.05	Engers
Diskuswurf	60,66	Matthias Thriene (71)	VfL Wolfsburg	11.07.03	Vellmar
Hammerwurf	78,28	Norbert Radefeld (62)	VfL Wolfsburg	23.07.88	Frankfurt/M.

Speerwurf	83,50	Stephan Steding (82)	Hannover 96	27.06.08	Zeulenroda
Fünfkampf	4.031	Frank Müller (68)	TV Norden	21.05.89	Attendorn
		7,41-58,40-21,50-41,90-4:26,45			
Fünfkampf Mann.	11.062	TV Norden		21.05.89	Attendorn
		F.Müller 4031-Zander 3588-Kleemann 3443			
Zehnkampf	8.256	Frank Müller (68)	TV Norden	21./22.07.90	Salzgitter
		10,74w-7,63w-13,93-2,00-48,15 / 14,55w-44,02-4,60-59,60-4:26,62			
Zehnkampf Mann.	22.094	TV Norden		17./18.06.89	Dillingen
		F.Müller 7933-Kleemann 7218-Zander 6943			

Frauen

100 m Lauf	11,04	Melanie Paschke (70)	LG Braunschweig	30.06.95	Bremen
200 m Lauf	22,45	Melanie Paschke (70)	LG Braunschweig	03.07.94	Erfurt
400 m Lauf	50,22	Grit Breuer (72)	LT 85 Hannover	01.06.96	Madrid/ESP
800 m Lauf	1:58,45	Hildegard Falck (49)	VfL Wolfsburg	11.07.71	Stuttgart
1000 m Lauf	2:40,66	Anne Bruns (74)	LAV Meppen	17.08.94	Zürich/SUI
1500 m Lauf	4:06,33	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	01.06.98	Hengelo/NED
1 Meile	4:35,67	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	07.09.97	Lübeck
3000 m Lauf	8:53,72	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	18.08.99	Menden
5000 m Lauf	15:30,35	Fate Tola Geleto (87)	LG Braunschweig	19.06.16	Kassel
10000 m Lauf	32:35,90	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	19.05.01	Kandel
1 Stunde	15.680	Elke Bussmann (66)	OSC Damme	13.04.02	Delmenhorst
10 km Lauf	31:45	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	11.09.05	Otterndorf
10 km Lauf Mann.	1:41:44	LG Braunschweig		14.09.03	Troisdorf
		L.Zaituc (68) 33:23-S.Ritter (78) 33:57-B.Bultmann (74) 34:24			
Halbmarathonlauf	1:09:35	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	16.09.04	Grevenmacher/LUX
Halbmarathon Mann.	3:52:29	LG Braunschweig		22.03.03	Burghaslach
		L.Zaituc 1:14:08/S.Ritter 1:15:22/V.Willcox-Heidner 1:22:59			
Marathonlauf	2:25:42	Fate Tola Geleto (87)	LG Braunschweig	30.10.16	Frankfurt/M.
Marathonlauf Mann.	8:15:43	LG Seesen		22.10.00	Essen
		K.Brünig 2:43:32-I.Cronjäger 2:44:40-C.Weiglein 2:47:31			
100 km Lauf	7:31:55	Ricarda Botzon (66)	LG Lüneburg	29.09.01	Winschoten/NED
100 km Lauf Mann.	30:06:20	LG Lüneburg		31.08.02	Rheine
		R.Botzon 8:07:46-S.Berndt 10:59:16-M.van Schwamen 10:59:18			
100 m Hürdenlauf	12,92	Kirsten Bolm (75)	TV ScheeBel-Eichenschule	22.06.00	Bratislava/SVK
400 m Hürdenlauf	54,22	Silvia Rieger (70)	TuS Eintracht Hinte	11.09.98	Johannesb./RSA
3000 m Hindernis	9:43,28	Jana Sussmann (90)	LG Nordheide	18.06.11	Stockholm/SWE
4 x 100 m Staffel	44,28	LG Weserbergland		05.07.08	Nürnberg
		Gangnus-Giebel-Marahrens-Tschirch			
4 x 400 m Staffel	3:39,31	StG Staffelteam NI		09.07.17	Erfurt
		Janiak-Gläsner-Kopf-Spelmeyer			
3 x 800 m Staffel	6:18,88	VfL Ockenhausen		21.07.85	Berlin
		F.Janhnen-H. Huneke-M. Bens			
10.000m Gehen	48:39,63	Barbara Brandenburg (67)	OFV Ostercappeln	04.07.98	Berlin
10 km Gehen	44:25	Ruta Schwoche (70)	VfV Hildesheim	27.08.94	Hildesheim
10 km Gehen Mann.	2:34:26	OFV Ostercappeln		21.04.91	Naumburg
		Kollorz 50:20-Luttmann 52:00-Krahn 52:06			
20 km Gehen	1:43:27	Barbara Brandenburg (67)	LG Osnabrück	05.06.04	Hildesheim
20 km Gehen Mann.	6:47:36	DJK Sparta Langenhagen		11.06.11	Erfurt
		A.Heuer 2:10:20-C.Luedtke 2:17:52-B.Komoll 2:19:24			

Hochsprung	1,89	Imke Onnen (94)	LG Hannover	01.08.15	Eberstadt
Stabhochsprung	4,60	Annika Roloff (91)	MTV 49 Holzminden	29.06.16	Landau
Weitsprung	6,58	Silke Harms (67)	TSV Stelle	03.08.85	Stuttgart
Dreisprung	14,35	Neele Eckhardt (92)	LG Göttingen	11.06.17	Göttingen
Kugelstoß	20,34	Stephanie Storp (68)	VfL Wolfsburg	01.07.90	Wolfsburg
Diskuswurf	61,26	Liesel Westermann (44)	Hannover 96	05.11.67	Sao Paulo/BRA
Hammerwurf	70,73	Andrea Bunjes (76)	SV Holtland	23.08.04	Athen/GRE
Speerwurf	57,76	Jana Ladewig (81)	LG TK Hannover 96	09.06.02	Osnabrück
Fünfkampf	3.767	Maren Schwerdtner (85)	LG Hannover	28.09.03	Langen
		12,61-1,76-11,70-5,67-2:36,92			
Fünfkampf Mann.	9.673	LG Weserbergland		18.09.05	Osnabrück
		S.Rauchberger 3476-N.Giebel 3169-R.Fierenz 3028			
Siebenkampf	6.426	Lilli Schwarzkopf (83)	LG Hannover	28./29.6.14	Ratingen
		13,82-1,84-14,45-25,68 / 6,20-52,50-2:12,85			
Siebenkampf Mann.	16.064	TK zu Hannover		19./20.6.93	Vaterstetten
		S.Harms 5546-D.Grube 5495-K.Duveneck 5023			

Männliche Jugend U 20

100 m Lauf	10,40	Alexander Kosenkow (77)	LT 85 Hannover	15.06.96	Mannheim
200 m Lauf	21,22	André Volkmann (77)	LT 85 Hannover	24.05.96	Rhede
400 m Lauf	46,68	Sebastian Fiene (89)	LG Hannover	20.07.08	Berlin
		Alexander Juretzko (90)	LG Hannover	20.07.08	Berlin
800 m Lauf	1:48,44	Sören Ludolph (88)	LG Nordheide	06.06.07	Kassel
1000 m Lauf	2:23,66	Wolfgang Schreiber (63)	VfV Hildesheim	16.09.81	Menden
1500 m Lauf	3:46,11	Jens Volkmann (67)	LG Huntegau	02.07.86	Rhede
3000 m Lauf	8:01,6	Klaus Storbeck (49)	SC Göttingen 05	07.09.68	London/GBR
5000 m Lauf	14:13,0	Friedel Klement (54)	VfL Wolfsburg	23.09.73	Burg Gretesch
10000 m Lauf	30:41,0	Michael Spöttel (56)	LG Kreis Verden	19.04.75	Bonn
10 km Lauf	31:24	Vitali Müller (86)	SG Essen-Garthe-Molbergen	13.03.05	Ohrdruf
10 km Lauf Mann.	1:41:49	LG PSV Uelzen/MTV Barum		30.03.03	Bremerhaven
		H.Fritze(85) 33:22-K.Jäkel(84) 33:36-T.Heitmann(86) 34:51			
Halbmarathon	1:11:57	Nikolaus Rama (74)	LG Göttingen	03.10.93	Brüssel/BEL
Halbmarathon Mann.	3:57:01	SV Lemwerder		06.05.07	Hannover
		C.Eichinger(89)-W.Trudrung(89)-K.Ammermann(88)			
Marathon	2:28:08	Rainer Oberbeck (69)	LG Seesen	09.10.88	Berlin
110 m Hürden	13,77	Michel Meißner (96)	SC Kirchweyhe/Westerw.eyhe	01.08.15	Jena
400 m Hürden	50,98	Stephan Striezel (73)	MTV Hanstedt	11.07.92	M'gladbach
2000 m Hindernis	5:29,60	Jens Volkmann (67)	LG Huntegau	20.07.86	Athen/GRE
4 x 100 m Staffel	41,12	LG Hannover		20.07.08	Berlin
		N.Göbel-S.Fiene-N.Siekmann-AA.Juretzko			
4 x 400 m Staffel	3:14,87	LT 85 Hannover		28.07.91	Hannover
		Lopez-Hauptmeier-Jeschonnek-Janke			
3 x 1000 m Staffel	7:23,76	StG Lönningen-Rosche		17.06.12	Bochum-Watt.
		T.Petersen-S.Brümmer-Y.Burger			
10000 m Gehen	43:24,53	Andreas Luttmann (69)	OFV Ostercappeln	08.07.88	Lübeck
10 km Gehen	45:46	Jannnek Schweer (88)	LG Osnabrück	27.08.06	Hildesheim
20 km Gehen	1:31:58	Uwe Jakob (61)	LG Salzgitter	21.09.80	Oensbach
Hochsprung	2,24	Wolfgang Kreißig (70)	SG 05 Ronnenberg	23.07.89	Dortmund
Stabhochsprung	5,20	Robin Pieper (95)	LG Peiner Land	31.05.14	Soest
Weitsprung	7,78	Jens Knippfals (58)	VfL Wolfsburg	09.05.77	Hamburg

Dreisprung	15,84	Frank Müller (68)	TV Norden	15.08.87	Hamburg
Kugelstoß	18,77	Alexander Holz (74)	LG Hannover	28.08.93	Dörpen
Diskuswurf	57,98	Roland Isenecker (72)	LG Wilhelmshaven	02.10.91	Georgsheil
Hammerwurf	79,96	Alexej Mikhailov (96)	Hannover 96	30.05.15	Leverkusen
Speerwurf	69,33	Stephan Steding (82)	Hannover 96	21.01.01	Dissen
Fünfkampf	3.953	Stefan Küter (85)	Hannover 96	31.07.04	Merignac/FRA
		11,36-6,96-14,36-2,05-51,05			
Fünfkampf Mann.	15.648	TSV Arminia Vöhrum		16.07.94	Salzgitter
		A.Horn 3468-K.Hartmann 3173-M.Meyer 3104- S.Schink 2982-H.Stellfeldt 2921			
Zehnkampf	7.610	Stefan Küter (85)	Hannover 96	31.07./01.08.04	Merignac/FRA
		11,36-6,96-14,36-2,05-51,05 / 14,91-42,01-4,40-57,39-4:43,09			
Zehnkampf Mann.	19.767	TV Norden		30./31.8.97	Wesel
		J.Rabenstein 6927-V.Tebben 6751-M.Bellmann 6089			

Männliche Jugend U 18

100 m Lauf	10,4	Andreas Schofer (72)	VfL Hameln	20.05.89	Holzminden
200 m Lauf	21,3	Jan Wonszak (58)	LG Cuxhaven	18.05.75	Dortmund
400 m Lauf	48,00	Sebastian Fiene (89)	LG Peiner Land	07.07.06	Mannheim
800 m Lauf	1:52,75	Jürgen Lubrecht (56)	VfL Wolfsburg	28.07.73	Schwetzingen
1000 m Lauf	2:26,0	Axel Wehmeier (66)	SpVgg Fürstenau	28.09.83	Dissen
1500 m Lauf	3:47,07	Johannes Raabe (87)	TSV Kirchdorf	19.06.04	Mannheim
3000 m Lauf	8:22,70	Johannes Raabe (87)	TSV Kirchdorf	20.05.04	Hameln
5000 m Lauf	14:56,6	Johannes Raabe (87)	TSV Kirchdorf	30.09.04	Garbsen
10 km Lauf	32:12	Johannes Raabe (87)	TSV Kirchdorf	19.10.03	Oldenburg
10 km Lauf Mann.	1:39:22	SV Concordia Emsbüren		13.03.05	Ohrdruf
		I.Schneiders (88) 32:13-M.Schneiders (88) 33:32-D.Gruber (89) 33:37			
Halbmarathon	1:15:51	Jan Kempfert (96)	LAZ Celle	27.10.13	Oldenburg
Halbmarathon Mann.	4:10:01	SV Lemwerder		01.10.06	Aschaffenburg
		C.Eichinger (89) 1:16:15-W.Trudrung (89) 1:22:27-T.Wessels (90) 1:31:19			
110 m Hürdenlauf	13,66	Patrick Amarteifio (73)	LG Wilhelmshaven	14.07.90	Bruchköbel
400 m Hürdenlauf	52,40	Tom Schröder (99)	SG Osterholzer LA	02.07.16	Walldorf
2000 m Hindernis	5:50,55	Lennart Mesecke (97)	SG Bredenbeck	09.08.14	Bochum
4 x 100 m Staffel	42,97	VfL Hameln		22.07.89	Dortmund
		N.Benze-A.Schofer-Stelzer-Lentge			
3 x 1000 m Staffel	7:43,70	TuS Sulingen		02.07.95	Bremen
		S.Dujat-M.Stenzel-M.Wolowicz			
10 km Gehen	48:27	Uwe Jakob (61)	LG Salzgitter	22.06.77	Nordstemmen
Hochsprung	2,12	Hannes Zumsande (79)	LG Emstal Dörpen	08.09.96	Eberstadt
Stabhochsprung	5,11	Christian Stahl (78)	LT 85 Hannover	16.09.95	Lehrte
Weitsprung	7,64	Markus Kessler (62)	VfL Wolfsburg	15.09.79	Dortmund
Dreisprung	14,99	Frank Müller (68)	TV Norden	04.10.85	Stade
Kugelstoß	18,55	Gunnar Pflingsten (75)	LG Steinhuder Meer	10.10.92	Osterode
Diskuswurf	57,37	Paul Krempel (93)	LG Kreis Verden	15.05.10	Halle/S.
Hammerwurf	79,29	Richard Olbrich (90)	GW Bad Gandersheim	15.09.07	Holtland
Speerwurf	69,94	Alexander Teuteberg (92)	Eintracht Hildesheim	14.02.09	Neubrandenburg
Fünfkampf	3.827	Thorsten Margis (89)	LG Peiner Land	01.09.06	Wesel
		11,33-6,80-16,04-1,84-51,29			
Fünfkampf Mann.	14.247	LG Edemissen/Peine/Ilse		10.09.05	Salzgitter
		T.Margis 3477 – S.Knoblauch 2980 – T.Paetzold 2801 - C.Wiedenroth 2548 – F.Menzel 2441			

Zehnkampf	7.250	Thorsten Margis (89)	LG Peiner Land	01./02.09.06	Wesel
		11,33-6,80-16,04-1,84-51,29/15,36-42,47-4,10-55,96-4:56,73			
Zehnkampf Mann.	19.067	LG Weserbergland		07./08.06.08	Hannover
		P.Scherfose 7148 – S.Rothmann 6618 – J.Meier 5301			

Weibliche Jugend U 20

100 m Lauf	11,46	Anna Lena Freese (94)	FTSV Jahn Brinkum	15.06.13	Göttingen
200 m Lauf	23,28	Anna Lena Freese (94)	FTSV Jahn Brinkum	30.06.13	Mannheim
400 m Lauf	53,56	Inga Maria Müller (90)	LG Hannover	04.07.09	Ulm
800 m Lauf	2:01,29	Monika Bens (66)	VfL Ockenhausen	27.08.83	Schwechat/AUT
1500 m Lauf	4:18,42	Stephanie Thieke (86)	LG Emstal Dörpen	16.07.04	Grosseto/ITA
3000 m Lauf	9:17,88	Christiane Finke (62)	LG Göttingen	30.08.80	Mainz
5000 m Lauf	16:41,9	Anne Bruns (74)	LAV Meppen	11.09.93	Lingen
10.000 m Lauf	35:50,75	Karola Weiglein (67)	LG Seesen	27.04.85	Verden
10 km Lauf	36:40	Lea Meyer (97)	VfL Lönningen	13.03.16	Meppen
10 km Lauf Mann.	1:56:47	Eintracht Hildesheim		19.03.17	Hannover
		L.Vogelgesang 37:38-L.Hampel 39:18-Carolin Peuke 39:51			
Halbmarathon	1:22:04	Ines Cronjäger (77)	LG Seesen	03.03.96	Frankfurt/M.
Marathonlauf	3:02:17	Sandra Janisch (69)	SV Eintracht Hannover	04.10.87	Berlin
100 m Hürdenlauf	13,26	Kirsten Bolm (75)	TV ScheeBel-Eichenschule	22.07.94	Lissabon/POR
400 m Hürdenlauf	56,33	Silvia Rieger (70)	TuS Eintracht Hinte	16.08.89	Zürich/SUI
2.000 m Hindernis	6:41,10	Antonia Hehr (96)	SV Molbergen	18.05.14	Pliezhausen
4 x 100 m Staffel	46,82	LG Weserbergland		16.07.00	Dresden
		N.Müller-I.Laing-M.Abrahamczik-A.Seele			
4 x 400 m Staffel	3:42,5	VfL Ockenhausen		02.10.82	Verden
		H.Huneke-A.Engel-F.Janhnsen-M.Bens			
3 x 800 m Staffel	6:23,89	VfL Ockenhausen		26.06.83	Bremen
		A.Engel-F.Janhnsen-M.Bens			
10 km Gehen	50:55	Sonja Birkemeyer (89)	LG Osnabrück	17.06.06	Leamington/GBR
Hochsprung	1,87	Marlies Wilken (59)	LG Wilhelmshaven	18.06.77	Bremerhaven
		Christiane Mergemann (65)	MTV Celle	10.07.83	Sindelfingen
Stabhochsprung	4,15	Annika Roloff (91)	MTV 49 Holzminden	13.06.09	Mannheim
		Ria Möllers (96)	SC Melle 03	11.04.15	BowlingGr/USA
Weitsprung	6,58	Silke Harms (67)	TSV Stelle	03.08.85	Stuttgart
Dreisprung	13,17	Eva Linnenbaum (89)	TuS Neuenhaus	21.06.08	Mannheim
Kugelstoß	19,90	Stephanie Storp (68)	VfL Wolfsburg	16.08.87	Hamburg
Diskuswurf	58,28	Stephanie Storp (68)	VfL Wolfsburg	02.07.86	Rhede
Hammerwurf	60,07	Johanna Hoppe (86)	LG Einbeck	06.06.04	Wilhelmshaven
Speerwurf	53,15	Jana Ladewig (81)	TK zu Hannover	19.08.00	Jena
Vierkampf	3.548	Maren Schwerdtner (85)	LG Hannover	05.06.04	Filderstadt
		13,84-1,79-11,71-24,44			
Vierkampf Mann.	12.936	LG Göttingen		16.07.94	Salzgitter
		S.Schneider 3074-S.Müller 2808-M.Hempe 2404-D.Henneberg 2347-C.Müller 2303			
Siebenkampf	5.603	Maren Schwerdtner (85)	LG Hannover	03./04.09.04	Vaterstetten
		13,89-1,78-11,64-24,68 / 5,75-38,49-2:30,16			
Siebenkampf Mann.	15.055	TK zu Hannover		15./16.05.99	Ulm
		A.Schulze-Borges (82) 5476-J.Ladewig (81) 5003-K.Klaus (82) 4576			

Weibliche Jugend U 18

100 m Lauf	11,5	Corinna Krug (64)	Oldenburger TB	19.09.81	Itzehoe
		Birgit Leinemann (68)	TK Jahn Sarstedt	30.06.84	Oldenburg
		Silke Harms (67)	LG Nordheide	30.06.84	Oldenburg
200 m Lauf	23,51	Talea Prepens (01)	TV Cloppenburg	16.07.17	Nairobi/KEN
400 m Lauf	53,6	Monika Bens (68)	VfL Ockenhausen	10.09.83	Berlin
800 m Lauf	2:01,29	Monika Bens (66)	VfL Ockenhausen	27.08.83	Schwechat/AUT
1500 m Lauf	4:21,05	Stephanie Thieke (86)	LG Emstal Dörpen	21.06.03	Mannheim
3000 m Lauf	9:33,29	Maren Kock (90)	LG Emstal Dörpen	14.07.05	Marrakesch/MAR
5000 m Lauf	16:51,54	Lea Meyer (97)	VfL Lönigen	03.05.14	Aichach
10 km Lauf	36:51	Lisa Vogelgesang (99)	Eintracht Hildesheim	13.03.16	Meppen
10 km Lauf Mann.	2:05:09	VfL Lingen		24.05.03	Lingen
		L.Musekamp 37:38–H.Friesen 42:49–J.Brink 44:42			
Halbmarathon	1:30:40	Mona Dietel (90)	SV Lemwerder	06.05.07	Hannover
100 m Hürdenlauf	13,49	Kirsten Bolm (75)	TV Scheeßel-Eichenschule	19.07.91	Berlin
400 m Hürdenlauf	57,44	Silvia Rieger (70)	TuS Eintracht Hinte	09.08.87	Birmingham/GBR
1500 m Hindernis	4:46,13	Lea Meyer (97)	VfL Lönigen	27.07.13	Rostock
4 x 100 m Staffel	47,33	LG Wilhelmshaven		30.07.78	Göttingen
		Brosig-Baumann-Oetken-Mielke			
3 x 800 m Staffel	6:27,46	VfL Ockenhausen		25.07.82	München
		Engel-Janhsen-Bens			
10 km Gehen	50:55	Sonja Birkemeyer (89)	LG Osnabrück	17.06.06	Leamington/GBR
Hochsprung	1,86	Marlies Wilken (59)	LG Wilhelmshaven	08.08.76	Wolfsburg
Stabhochsprung	4,11	Annika Roloff (91)	MTV 49 Holzminden	02.07.08	Holzminden
Weitsprung	6,36	Silke Harms (67)	LG Nordheide	09.06.84	Fürth
Dreisprung	13,13	Neele Eckhardt (92)	TSV Asendorf	01.06.09	Wesel
Kugelstoß	17,72	Stephanie Storp (68)	LG Braunschweig	04.05.85	Altötting
Diskuswurf	53,22	Dagmar Galler (61)	DSC Oldenburg	23.04.78	Oldenburg
Hammerwurf (3kg)	68,29	Neele Koopmann (01)	SV Gartow	05.06.17	Fränkisch Crum.
Hammerwurf (4kg)	58,25	Daniela Pohl (87)	SV Holtland	04.08.04	Minden
Speerwurf	51,18	Berit Warnecke (95)	LG Fallingbostal	01.05.12	Garbsen
Vierkampf	3.372	Maren Schwerdtner (85)	LG TK Hannover 96	30.08.02	Berlin
		13,97-1,78-9,88-12,20			
Vierkampf Mann.	13.359	TK zu Hannover		04.07.98	Celle
		A.Schulze-Borges 3048-J.Ladewig 2760-K.Klaus 2580- J.Prang 2509-K.Pigorsch 2462			
Siebenkampf	5.343	Maren Schwerdtner (85)	LG TK Hannover 96	30./31.08.02	Berlin
		13,97-1,78-9,88-12,20 / 5,72-35,24-2:35,11			
Siebenkampf Mann.	13.760	TK zu Hannover		28.06./29.06.97	Hannover
		A.Meyer 5299-J.Ladewig 4879-N.Hinze 3582			

Männliche Jugend M 15

100 m Lauf	10,7	Jan Wonszak	LG Cuxhaven	07.07.73	Lüchow
300 m Lauf	35,72	Alexander Juretzko	LG Nienburg	14.08.05	Lübeck
800 m Lauf	1:57,44	Sören Ludolph	LG Nordheide	14.06.03	Oldendorf
1.000 m Lauf	2:29,22	Johannes Raabe	TSV Kirchdorf	29.09.02	Braunschweig
2.000 m Lauf	5:47,0	Daniel Gruber	SV Concordia Emsbüren	18.09.04	Nordhorn
3.000 m Lauf	8:56,42	Thorsten Hoke	PSV Osnabrück	29.07.83	Dortmund
5 km Straße	15:48	Sadik Klingenberg	LG Emstal Dörpen	04.05.04	Lingen

80 m Hürden	10,53	Stephan-Markus Schöl	SV Eintracht Hannover	16.08.97	Ulm
300 m Hürden	40,22	Sören Ludolph	LG Nordheide	27.09.03	Hamburg
5000 m Gehen	23:00,92	Stefan Wolters	TSV Schwarme	04.09.88	Ahlen
Hochsprung	2,03	Oliver Pinnow	VfL Stade	02.06.79	Bad Nenndorf
Stabhochsprung	4,40	Luka Vukcevic	MTV 49 Holzminden	09.07.16	Berlin
Weitsprung	6,80	Michael Lechner	TSV Lelm	27.09.80	Königslutter
Dreisprung	13,79	Michael Lechner	TSV Lelm	17.09.80	Königslutter
Kugelstoß	18,31	Dragan Jevtovic	LT 85 Hannover	07.07.90	Bietigheim
Diskuswurf	60,37	Alexej Mikhailov	Hannover 96	15.05.11	Stuhr-Moordeich
Hammerwurf	75,82	Sören Hilbig	VfR Evesen	09.09.17	Dischingen
Speerwurf	64,37	Alexander Teuteberg	Eintracht Hildesheim	01.09.07	Schneverdingen
Ballwurf	91,50	Achim Strohschänk	VfL Wolfsburg	04.05.88	Letter
Dreikampf	1.793	Matti Tewes	MTV Soltau	03.09.16	Nienhagen
		12,10-5,66-14,73			
Vierkampf	2.540	Christian Heilmann	SV Alfeld	09.09.01	Hildesheim
		11,64-6,18-1,80 –15,48			
Neunkampf	5.511	Marcel Meyer	TK zu Hannover	20./21.08.16	Heidenheim
		11,71-5,82-14,67-1,69-10,93-46,57-3,90-41,01-2:57,02			
Blockwettkampf S/S	3.106	Lennart Granzow	LG Weserbergland	06.07.14	M'gladbach
		11,89-11,18-6,30-1,84-49,06			
Blockwettkampf Lauf	2.819	Sebastian Fiene	LG Edemissen/Peine	15.09.04	Edemissen
		11,3-11,8-6,24-54,50-6:23,6			
Blockwettkampf Wurf	3.193	Thorsten Margis	LG Edemissen/Peine	19.06.04	Edemissen
		11,86-11,35-6,23-15,06-50,49			

Männliche Jugend M 14

100 m Lauf	11,0	Jan Wonszak	LG Cuxhaven	08.07.72	Sindelfingen
300 m Lauf	37,17	Alexander Juretzko	LG Nienburg	22.08.04	Bremen
800 m Lauf	2:03,58	Jonas Just	LG Osterode	19.06.15	Osterode
1.000 m Lauf	2:35,7	Jens Ulrich	VfL Lingen	05.10.83	Melle
2.000 m Lauf	5:52,1	Johannes Raabe	TSV Kirchdorf	20.05.01	Schweinfurt
3.000 m Lauf	9:11,6	Johannes Raabe	TSV Kirchdorf	06.09.01	Suderburg
5 km Straße	15:58	Johannes Raabe	TSV Kirchdorf	21.10.01	Oldenburg
80 m Hürden	10,82	Florian Blessin	SV Atlas Delmenhorst	24.06.90	Bad Pyrmont
300 m Hürden	42,95	Arne Surmann	LG Oldenburg	23.09.06	Hamburg
5000 m Gehen	24:39,6	Carlo Müller	TV Adelheide	02.10.81	Schortens
Hochsprung	1,92	Thorben Müller	LG Kehdingen	28.09.97	Langen
Stabhochsprung	3,82	Luka Vukcevic	MTV 49 Holzminden	13.06.15	Holzminden
Weitsprung	6,67	Lothar Bauer	LAZ Südheide	29.10.71	Bomlitz
Kugelstoß	17,49	Dragan Jevtovic	LT 85 Hannover	14.10.89	Osterode
Diskuswurf	59,22	Sven Bergmann	SV Georgsheil	11.10.97	Georgsheil
Hammerwurf	68,86	Sören Hilbig	VfR Evesen	10.09.16	Bürstadt
Speerwurf	56,86	Tobias Brümmer	PSV Braunschweig	06.09.03	Bremen
Ballwurf	84,00	Sven Bergmann	SV Georgsheil	22.05.97	Aurich
Dreikampf	1.660	Kirill Novokhatniy	TV Norden	28.09.14	Norden
		11,7 - 5,54 – 11,10			
Vierkampf	2.480	Gerold Thiel	SG Rodenberg	03.10.75	Wolfsburg
		11,4-6,40-1,73-14.15			
Neunkampf	4.866	Matti Tewes	MTV Soltau	22./23.08.15	Lage
		12,60-5,64-10,69-1,78/12,25-36,98-2,70-42,09-3:18,91			

Blockwettkampf S/S	2.896	Mattis Thörner 12,72-11,66-5,47-1,76-51,63	LG Braunschweig	06.07.14	M'gladbach
Blockwettkampf Lauf	2.673	Helge Zabel 12,18-12,47-5,90-57,00-6:39,98	LAV Zeven	26.08.06	Hannover
Blockwettkampf Wurf	2.915	Christian Heilmann 12,2-11,6-5,97-13,85-37,70	SV Alfeld	03.10.00	Uslar

Männliche Jugend U 16

5 km Lauf Mann.	51:13	SG Essen-Garthe V.Müller 16:23–A.Meyer 17:21–V.Maurer 17:29		21.10.01	Oldenburg
4 x 100 m Staffel	45,54	SV Union Groß Ilsede B.Bürig-N.Knüppel-L.Kolshorn-S.Lüddecke		26.06.04	Celle
3 x 1000 m Staffel	8:07,2	LG Nordheide N.Gutzeit–A.Kammermeier–S.Ludolph		07.09.02	Bad Bevensen
Dreikampf Mann.	7.615	LG Osnabrück F.Hasselmann 1643-D.Köhler 1586-R.Becker 1537- A.Düring 1469-D.Götz 1380		19.09.14	OS-Gretesch
Vierkampf Mann.	10.803	VfL Wolfsburg R.Thielert 2290-P.Pieper 2224-H.Kempf 2186 W.Golenia 2062-M.Liske 2041		24.09.72	Leverkusen
Neunkampf Mann.	14.973	LC Hansa Stuhr E.Kremming 5073-L.Pixberg 5.070-J.Voß 4830		19./20.08.17	Bernhausen
Blockwettkampf Mann.	13.643	LG Edemissen/Peine T.Margis 3193-S.Fiene 2825-C.Wiedenroth 2668 P.Lambertz 2512-C.Motel 2445		19.06.04	Edemissen

Weibliche Jugend W 15

100 m Lauf	11,95	Talea Prepens	TV Cloppenburg	04.06.16	Wilhelmshaven
300 m Lauf	39,61	Mailin Schäfer	VfL Lönigen	09.06.13	Winsen/L.
800 m Lauf	2:08,33	Monika Bens	VfL Ockenhausen	09.05.81	Oldenburg
2000 m Lauf	6:16,07	Maren Kock	LG Emstal Dörpen	03.09.05	Hamburg
3000 m Lauf	9:33,29	Maren Kock	LG Emstal Dörpen	14.07.05	Marrakesch/MAR
5 km Lauf	17:14	Maren Kock	LG Emstal Dörpen	13.05.05	Emlichheim
80 m Hürden	11,17	Tessy Prediger	MTV Wolfenbüttel	26.06.94	Oldenburg
300 m Hürden	43,30	Deborah Brodersen	LG Weserbergland	06.09.08	Jüterbog
5 km Gehen	26:27	Sonja Birkemeyer	LG Osnabrück	02.10.04	Gleina
Hochsprung	1,80	Deborah Brodersen	LG Weserbergland	0908..08	Rhede
Stabhochsprung	3,71	Annika Roloff	MTV 49 Holminden	09.09.05	Holzminden
Weitsprung	6,10	Kerstin Reinhardt	ASC Göttingen	29.06.84	Hannover
Dreisprung	12,28	Fenja Hublitz	TV Loxstedt	11.07.08	Langen
Kugelstoß	15,07	Josefine Klisch	LG Peiner Land	22.05.16	Halle/S.
Diskuswurf	45,10	Karin Eilers	LG Friesland-Süd	08.08.73	Varel
Hammerwurf	63,62	Lia Heise	Einbecker SV	07.06.14	Fränk.-Crumbach
Speerwurf	42,22	Lara Groenewold	LG Braunschweig	30.06.12	Celle
Ballwurf	64,00	Svenja Drechsler	MTV Jahn Schladen	03.07.04	Schladen
Dreikampf	1.725	Lara Groenewold 12,86 – 5,42 – 12,26	LG Braunschweig	05.05.12	Edemissen
Vierkampf	2.409	Lara Groenewold	LG Braunschweig	23.06.12	Hamel

		12,45 – 5,64 – 1,68 – 12,59			
Siebenkampf	4.106	Lara Groenewold	LG Braunschweig	18./19.08.12	Wesel
		12,43w-5,93-12,83-1,72/12,12-39,50-2:38,22			
Blockwettkampf S/S	2.928	Merle Homeier	VfL Bückeburg	05.07.14	M'gladbach
		12,96-11,85-6,08-1,68-28,68			
Blockwettkampf Lauf	2.792	Michaela Halm	LG Weserbergland	13.08.00	Vaterstetten
		12,41-12,55-5,34-54,00-7:46,29			
Blockwettkampf Wurf	2.841	Lara Groenewold	LG Braunschweig	03.06.12	Peine-Vöhrum
		12,96-12,29-5,60-12,63-32,08			

Weibliche Jugend W 14

100 m Lauf	12,16	Birgit Leinemann	TK Jahn Sarstedt	03.07.82	Hannover
300 m Lauf	41,21	Ann-Kathrin Kopf	TSV Otterndorf	13.06.10	Göttingen
800 m Lauf	2:13,68	Sabine Nolte	LG Göttingen	03.07.82	Hannover
2.000 m Lauf	6:23,59	Maren Kock	LG Emstal Dörpen	21.08.04	Bremen
5 km Straße	17:50	Maren Kock	LG Emstal Dörpen	11.09.04	Nordhorn
80 m Hürden	11,63	Johanna Paul	TuS Wunstorf	23.09.17	Kiel
300 m Hürden	44,93	Zoe Gercken	TSV Wehdel	11.07.15	Celle
Hochsprung	1,76	Sandy-Marlen Martin	TV Jahn Wolfsburg	17.07.99	Delmenhorst
	1,76	Christin Repnak	MTV Mellendorf	20.08.11	Cottbus
Stabhochsprung	3,71	Annika Roloff	MTV 49 Holzminden	09.09.05	Holzminden
Weitsprung	5,85	Annette Studtmann	LG Lüneburg	11.07.76	Kassel
Kugelstoß	14,05	Josefine Klisch	LG Peiner Land	11.07.15	Celle
Diskuswurf	43,98	Karin Eilers	LG Friesland-Süd	11.06.72	Varel
Hammerwurf	52,73	Lia Heise	Einbecker SV	28.09.13	Göttingen
Speerwurf	437,52	Marie Dehning	LG Celle-Land	03.09.17	Verden
Ballwurf	63,00	Elke Petersen	WSV Wendtschott	31.08.84	Wolfsburg
Dreikampf	1.611	Talea Prepens	TV Cloppenburg	09.05.15	Löningen
		12,57 – 4,56 – 10,94			
Vierkampf	2.343	Lara Groenewold	LG Braunschweig	04.09.11	Sarstedt
		13,00-5,61-1,68-12,28			
Siebenkampf	3.919	Lara Groenewold	LG Braunschweig	20./21.08.11	Cottbus
		12,35-1,64-12,32-12,95//5,44-39,88-2:40,76			
Blockwettkampf S/S	2.862	Christin Repnak	MTV Mellendorf	20.08.11	Cottbus
		13,35-12,43w-5,23-1,76-34,18			
Blockwettkampf Lauf	2.705	Marika Wehner	LC Hansa Stuhr	08.07.06	Zeven
		12,79-12,52-5,11-46,00-7:31,52			
Blockwettkampf Wurf	2.748	Johanna Paul	TuS Wunstorf	01.07.17	Lage
		12,63-11,72-5,05-10,66-28,68			

Weibliche Jugend U 16

5 km Lauf Mann.	57:35	LG Eichsfeld		28.09.96	Gieboldehausen
		Reuber 18:56-Wucherpennig 19:02-Schusterbauer 19:37			
4 x100 m Staffel	48,77	LG Göttingen		15.07.07	Papenburg
		L.Hampe-L.Rieker-A.Dunkl-H.Küstner			
3 x 800 m Staffel	6:48,3	VfL Ockenhausen		07.10.79	Salzgitter
		Engel-Bens-Janhsen			
Dreikampf Mann.	7.518	LG Braunschweig		05.05.12	Edemissen

		L.Groenewold 1725-L.Basso 1541-H.Vollmers 1421- G.Ehlers 1418-A.Weise 1413			
Vierkampf Mann.	10.289	LG Braunschweig		23.06.12	Hameln
		L.Groenewold 2409-L.Basso 2039-G.Ehlers 1991- A.Weise 1964-H.Vollmers 1886			
Siebenkampf Mann.	11.061	TK zu Hannover		19./20.08.17	Bernhausen
		L.Siemer 3876-A.Mekok 3607-S.Kolbe 3578			
Blockwettkampf Mann.	12.865	TK zu Hannover		13.08.00	Vaterstetten
		M.Schwerdtner 2801-J.Meyer 2706-J.Stephan 2534- C.Beckmann 2456-S.Kassel 2368			

Senioren M 30

100 m Lauf	10,13	Sven Knipp Hals (85)	VfL Wolfsburg	06.06.15	Regensburg
200 m Lauf	20,64	Sven Knipp Hals (85)	VfL Wolfsburg	16.05.15	Clermont/USA
400 m Lauf	46,37	Jens Dautzenberg (74)	VfL Wolfsburg	17.07.04	Mals/ITA
800 m Lauf	1:48,05	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	02.07.86	Rhede
1000 m Lauf	2:18,86	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	13.06.86	Lage
1500 m Lauf	3:35,65	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	13.08.87	Koblenz
1 Meile	3:53,58	Uwe Becker (55)	VfL Wolfsburg	21.08.87	Berlin
3000 m Lauf	8:02,0	Karl Mann (48)	VfL Wolfsburg	09.06.79	Berlin
5000 m Lauf	13:45,2	Werner Girke (40)	VfL Wolfsburg	29.06.71	Köln
10.000 m Lauf	28:42,0	Werner Girke (40)	VfL Wolfsburg	02.06.72	Eschweiler
1 Stunde Lauf	19.082	Ulrich Hutmacher (46)	VfL Lingen	28.03.76	Celle
10 km Lauf	28:34	Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	14.09.03	Troisdorf
10 km Lauf Mann.	1:32:24	LG Braunschweig		18.03.01	Alfeld
		J.Austin (70)-G.Diettrich (70)-M.Burger (67)			
Halbmarathonlauf	1:03:32	Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	24.08.03	Klagenfurt/AUT
Halbmarathon Mann.	3:15:35	LG Braunschweig		23.03.02	Schotten
		C.Eich (70)-J.Wagner (70)-J.Austin (70)			
Marathonlauf	2:13:47	Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	28.04.02	Leipzig
Marathonlauf Mann.	7:20:05	Heidmühler FC		28.04.85	Bremen
		H.Ollesch (54)-A.Nicolai (45)-W.Donnerstag (46)			
100 km Lauf	6:43:19	Volker Krajenski (66)	SV Germania Helmstedt	10.04.99	Troisdorf
100 km Lauf Mann.	21:51:34	LG Braunschweig		05.09.92	Rheine-Elte
		H.Dreyer H (57)-J.Mankopf (62)-H.Wolff (51)			
110 m Hürden	13,87	Hinrich John (36)	Hannover 96	16.10.68	Mexiko City/MEX
400 m Hürden	52,15	Kilian Lescow (66)	OTB Osnabrück	18.05.97	Scheeßel
3000 m Hindernis	8:45,2	Alfons Ida (33)	VfL Wolfsburg	25.08.64	Wolfsburg
4 x 100 m Staffel	42,87	SV Union Groß Ilsede		07.07.96	Hagen
		H.Bork (65)-A.Wirth (63)-A.Staerk (66)-S.Meyer (65)			
4 x 400 m Staffel	3:19,12	OTB Osnabrück		16.08.97	Schweinfurt
		J.Petersen (65)-G.Nolte (63)-R.Urbschat (66)-K.Lescow (66)			
3 x 1000 m Staffel	7:36,48	LG Oldenburg		02.09.89	Scheeßel
		L.Bönecke (59)-D.Brock (59)-H.Lohse (58)			
20 km Gehen	1:28:48	Jürgen Meyer (54)	VfL Wolfsburg	09.06.85	Eschborn
20 km Gehen Mann.	4:33:40	LG Salzgitter		31.03.68	Berlin
		H.Mayr (35)-W.Hupfeld (37)-G.Weidner (33)			
50 km Gehen	3:57:26	Walter Schwoche (53)	Eintracht Hildesheim	15.04.84	Bad Krozingen
50 km Gehen Mann.	12:37:54	LG Salzgitter		01.10.78	Eschborn
		G.Weidner (33)-K.Degener (43)-H.Kloppe (48)			

Hochsprung	2.32	Eike Onnen (82)	LG Hannover	28.06.15	Bühl
Stabhochsprung	5.70	Wladyslaw Kozakiewicz (53)	TK zu Hannover	22.07.86	Paris/FRA
Weitsprung	7.77	Christoph Stolz (80)	TV Langen	30.05.10	Wesel
Dreisprung	15.50	Martin Hoffmann (62)	TK zu Hannover	31.05.92	Verden
Kugelstoß	20.72	Detlef Bock (74)	VfL Wolfsburg	29.05.05	Engers
Diskuswurf	60,66	Matthias Thriene (71)	VfL Wolfsburg	11.07.03	Vellmar
Hammerwurf	76.84	Norbert Radefeld (62)	VfL Wolfsburg	06.08.93	Rhede
Speerwurf	73,65	Oliver Willand (72)	MTV 49 Holzminden	20.06.04	Halberstadt
Gewicht	13,07	Björn Lippold (82)	SV Union Salzgitter	29.09.12	Munster
Fünfkampf	3.392	Carsten Decker (69)	TV Langen	28.07.99	Göttingen
		6,30-56,38-23,93-35,14-4:23,07			
Fünfkampf Mann.	8.233	LG Weserbergland		10.09.89	Osnabrück
		G.Schramm (58) 2893-T.Komorek (57) 2785-J.Harvey (48) 2555			
Zehnkampf	7.898	Horst Beyer (40)	VfL Wolfsburg	20./21.07.72	München
		11,38-7,29-15,32-2,01-50,10 / 15,26-44,88-4,30-55,56-4:18,8			
Zehnkampf Mann.	14.606	OTB Osnabrück		30.4./1.5.05	Osnabrück
		S.Gerlee (75) 5773-C.Müller (64) 4772- H.Strüber (66) 4061			
Wurf-Fünfkampf	2.921	Michael Arjes (71)	MTV Aurich	08.07.05	Aurich
		45,98-11,64-37,82-46,85-12,00			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	6.593	SV Union Salzgitter		16.04.16	Salzgitter-Bad
		B.Lippold (82) 2767-M.Graumann (79) 2056-F.Olbrich (79) 1770			

Senioren M 35

100 m Lauf	10,7	Siegfried Tittmann (11)	Goslarer SC	24.07.49	Goslar
	10,7	Michael Behte (44)	LG Bersenbrück/Engter	01.08.79	Bad Essen
200 m Lauf	22,0	Siegfried Tittmann (11)	Goslarer SC	23.07.49	Braunschweig
400 m Lauf	49,2	Jürgen Stark (53)	LC Hannover	12.05.88	Letter
800 m Lauf	1:51,3	Paul Noll (35)	SG Hannover 74	30.07.70	Hannover
1000 m Lauf	2:26,9	Paul Noll (35)	SG Hannover 74	07.07.70	Hannover
1500 m Lauf	3:54,44	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	02.07.00	Braunschweig
1 Meile	4:25,25	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	21.05.03	Lehrte
3000 m Lauf	8:10,6	Günter Mielke (42)	VfL Wolfsburg	22.07.77	Ludwigshafen
5000 m Lauf	13:56,3	Günter Mielke (42)	VfL Wolfsburg	07.08.77	Hamburg
10.000 m Lauf	29:01,2	Günter Mielke (42)	VfL Wolfsburg	12.09.78	Ingelheim
1 Stunde Lauf	18.530	Valentin Harwardt (77)	VfL Wolfsburg	06.08.14	Königslutter
10 km Lauf	29:48	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	23.09.01	Troisdorf
Halbmarathonlauf	1:03:29	Günter Mielke (42)	VfL Wolfsburg	26.03.77	Den Haag/NED
Marathonlauf	2:15:19	Günter Mielke (42)	VfL Wolfsburg	10.09.77	Berlin
100 km Lauf	6:58:55	Volker Krajenski (66)	SV Emmerstedt	31.08.02	Rheine
110 m Hürden	14,2	Hinrich John (36)	Hannover 96	11.09.71	Bonn
400 m Hürden	53,26	Kilian Lescow (66)	OTB Osnabrück	21.07.01	Lübeck
3000 m Hindernis	9:05,08	Dietrich Fürle (45)	GW Bad Gandersheim	15.06.83	Hannover
10000 m Gehen	48:00,40	Michael Schneider (65)	SG Ronnenberg	11.09.04	Diez
20 km Gehen	1:24:35	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	01.11.81	Hanau
50 km Gehen	4:02:55	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	01.10.72	Delmenhorst
Hochsprung	2.30	Eike Onnen (82)	Hannover 96	14.05.17	Hannover
Stabhochsprung	5.52	Wladyslaw Kozakiewicz (53)	TK zu Hannover	03.07.88	Ylivieska/FIN
Weitsprung	7.16	Bernd Rebeschke (55)	TK zu Hannover	23.06.93	Garbsen
Dreisprung	15.72	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	28.06.97	Frankfurt/M.
Kugelstoß	19.98	Michael Mertens (65)	LG Göttingen	02.07.00	Braunschweig

Diskuswurf	53,49	Michael Mertens (65)	LG TK Hannover 96	16.06.02	Delmenhorst
Hammerwurf	63.50	Josef Geishauser (35)	VfL Wolfsburg	25.05.74	Wolfsburg
Speerwurf	65.38	Oswald Sander (56)	LG Seesen	26.08.91	Seesen
Gewicht	13,68	Jörg Pachal (70)	TSV Lemm	26.04.09	Meppen
Fünfkampf	3.344	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	30.06.79	Göttingen
		6,29 – 47,94 – 23,2 – 37,04 – 4:39,8			
Zehnkampf	5.791	Volker Denecke (62)	LG Altes Amt	24./25.06.00	Lindau/Harz
		12,5-6,09-11,14-1,74-55,5 / 17,2-34,64-3,53-44,40-4:56,7			
Zehnkampf Mann.	11.764	VfL Lingen		03./04.10.	Schortens
		R.Niehus (77) 4261-G.Finke (67) 4029-H.Theisling (78) 3473			
Wurf-Fünfkampf	2.994	Michael Arjes (71)	MTV Aurich	18.07.09	Aurich
		43,03-11,79-39,43-44,52-12,58			

Senioren M 40

100 m Lauf	10,9	Georg Lammers (05)	SG SW Oldenburg	03.08.47	Northeim
200 m Lauf	22,6	Klaus Dürkop (42)	MTV Herrenhausen	11.07.84	Weyhe
400 m Lauf	50,50	Klaus Dürkop (42)	MTV Herrenhausen	22.07.84	Itzehoe
800 m Lauf	1:57,62	Reiner Burmester (49)	TSV Hitzacker	30.06.89	Ludwigshafen
1000 m Lauf	2:33,85	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	17.07.04	Garbsen
1500 m Lauf	3:57,37	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	07.07.04	Wunstorf
1 Meile	4:25,37	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	13.05.04	Hannover
3000 m Lauf	8:22,66	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	27.06.04	Rhede
5000 m Lauf	14:37,15	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	19.06.04	Halberstadt
10.000 m Lauf	30:42,28	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	22.07.04	Randers/DEN
1 Stunde Lauf	18.018	Fred Keese (39)	LG Osnabrück	09.07.80	Osnabrück
10 km Lauf	29:59	Thomas Bartholome (69)	TSV Kirchdorf	12.09.09	Otterndorf
10 km Lauf Mann.	1:36:04	TSV Kirchdorf		12.09.09	Otterndorf
		T.Bartholome (69)-M.Pingpank (64)-F.Colsmann (66)			
Halbmarathonlauf	1:05:31	Thomas Bartholome (69)	TSV Kirchdorf	04.10.09	Zeven
Halbmarathon Mann.	3:43:30	TSV Kirchdorf		04.10.09	Zeven
		T.Bartholome (69)-M.Finn (67)-U.Cordts (63)			
Marathonlauf	2:24:08	Horst Frense (41)	VfL Oldenburg	15.05.83	Franfurt
Marathonlauf Mann.	7:43:29	DSC Oldenburg		13.03.83	Kandel
		H.Frense (41)-P.Springborn (37)-A.Hiegemann (42)			
100 km Lauf	7:21:28	Hans-Günter Wolff (51)	LG Braunschweig	12.10.91	Scheeßel
100 km Lauf Mann.	24:39:23	SV Germania Helmstedt		24.09.94	Neuwittenbek
		H.Wolff (51)-E.Frixe (50)-W.Henze (50)			
110 m Hürden	15,0	Hinrich John (36)	Hannover 96	16.07.77	Lübeck
400 m Hürden	55,63	Kilian Lescow (66)	OTB Osnabrück	10.06.06	Delmenhorst
3000 m Hindernis	9:18,0	Alfons Ida (33)	VfL Wolfsburg	14.07.74	Hannover
4 x 100 m Staffel	44,25	MTV Herrenhausen		22.07.84	Itzehoe
		P.Unting (37)-K.Dürkop (42)-B.Nietschke (43)-P.Nietschke (41)			
4 x 400 m Staffel	3:29,75	OTB Osnabrück		16.07.05	Vaterstetten
		H.Tute (61)-J.Petersen (65)-C.Bisewski (63)-G.Deppe (64)			
3 x 1000 m Staffel	8:09,30	LC Hannover		02.09.89	Scheeßel
		K.Klingeberg (46)-H.Himstedt (48)-H.Rossmann (48)			
10.000 m Gehen	42:16,6	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	30.06.84	Letter
10 km Gehen	49:34	Jürgen Meyer (54)	VfL Wolfsburg	24.09.94	Minden
20 km Gehen	1:25:56	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	17.03.84	Wolfsburg
20 km Gehen Mann.	5:44:52	LG Unterweser Brake		07.05.88	Scheeßel

G.Scholz (44)-H.Lersch (39)-A.Boburka (46)					
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	28.08.83	Letter
Hochsprung	1.93	Peter Frost (51)	VfL Wolfsburg	22.08.92	Hagen
Stabhochsprung	4.90	Volkmar Reinecke (65)	Hannover 96	21.05.05	Hannover
Weitsprung	6.87	Rudolf-A. Hillebrecht (58)	GW Bad Gandersheim	14.06.98	Osterode
Dreisprung	15.89	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	13.06.99	Winsen/Luhe
Kugelstoß	17,90	Michael Mertens (65)	Hannover 96	12.06.05	Hameln
Diskuswurf	54.32	Bernd Appelfelder (39)	DSV Hannover	27.05.79	Hannover
Hammerwurf	61.40	Josef Geishauser (35)	VfL Wolfsburg	06.09.75	Kassel
Speerwurf	61,26	Marcus Bieck (69)	TV Norden	23.06.13	Delmenhorst
Gewicht	14,77	Jörg Pachal (70)	TSV Lelm	17.08.12	Zittau
Fünfkampf	3.589	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	22.09.84	Göttingen
		6,22-48,60-23,4-36,48-4:49,1			
Fünfkampf Mann.	8.493	OTB Osnabrück		18.09.05	Osnabrück
		G.Deppe (64) 3009–H.Tute (61) 2793 –C.Müller (64) 2691			
Zehnkampf	5.841	Hans-Ulrich Titze (57)	TSV Burgdorf	18./19.07.98	Hannover
		13,06-5,34-12,29-1,72-60,15 / 20,02-38,91-3,20-50,31-4:59,48			
Zehnkampf Mann.	14.725	OTB Osnabrück		29./30.04.06	Osnabrück
		C.Müller(64) 5246 – G.Nolte (63) 4777– H.Strüber (66) 4702			
Wurf-Fünfkampf	3.476	Günther Kieras (61)	TV Rütenbrock	04.10.03	Groß Hesepe
		47,00-13,15-39,30-38,90-14,44			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	8.295	LC Nordhorn		09.05.15	Meppen
		H.Gellink (70) 3027-I.Buscher (67) 2796-H.Johannink (70) 2472			

Senioren M 45

100 m Lauf	11,40	Franz Koch (50)	LC Hannover	23.06.96	Barnstorf
200 m Lauf	23,0	Klaus Düerkop (42)	LC Hannover	17.06.88	Oldendorf
400 m Lauf	51,9	Klaus Düerkop (42)	LC Hannover	26.07.89	Oldenburg
800 m Lauf	2:00,60	Andreas Müller (66)	LAV Zeven	20.05.12	Verden
1000 m Lauf	2:38,3	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	30.08.84	Kalefeld
1500 m Lauf	4:05,3	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	21.05.85	Hildesheim
1 Meile	4:34,26	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	15.06.12	Neustadt
3000 m Lauf	8:42,6	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	21.08.86	Alfeld
5000 m Lauf	15:03,9	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	24.08.84	Baunatal
10.000 m Lauf	31:44,55	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	22.06.85	Rom/ITA
1 Stunde Lauf	17.651	Rainer Lindemann (49)	LG Salzgitter	10.10.98	Schladen
10 km Lauf	31:24	Markus Pingpank (64)	TSV Kirchdorf	12.09.09	Otterndorf
Halbmarathonlauf	1:09:03	Georg Diettrich (70)	LC Wechloy	09.04.17	Hannover
Marathonlauf	2:26:41	Johann Jansen (38)	Lauf-Gem. Ostfriesland	24.04.83	Bremen
100 km Lauf	7:18:31	Rainer Lindemann (49)	SV Germania Helmstedt	24.09.94	Neuwittenbek
110 m Hürden	15,6	Hinrich John (36)	LG Wilhelmshaven	17.06.81	Wilhelmshaven
400 m Hürden	58,70	Heiko Tute (61)	OTB Osnabrück	29.06.08	Kevelaer
3000 m Hindernis	9:39,1	Alfons Ida (33)	VfL Wolfsburg	01.08.79	Hannover
10.000 m Gehen	44:10,8	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	02.09.89	Schwanewede
10 km Gehen	43:50	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	11.08.79	Stuttgart
20 km Gehen	1:28:34	Karl Degener (43)	VfL Wolfsburg	06.05.89	Nürnberg
50 km Gehen	4:00:49	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	19.04.80	Rhede
Hochsprung	1.80	Wolfgang Schillkowski (42)	LC Hannover	12.09.87	Ahlen
		Martin Hillebrecht (61)	DSC Oldenburg	24.09.06	Celle
Stabhochsprung	4,40	Martin Hillebrecht (61)	DSC Oldenburg	01.07.07	Braunschweig

Weitsprung	6,64	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	10.06.06	Ahlen
Dreisprung	15,13	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	22.05.05	Garbsen
Kugelstoß	15,57	Peter Spiller (41)	LG Papenburg/Aschendorf	28.04.90	Oldenburg
Diskuswurf	48,78	Klaus Albers (40)	TV Langen	08.10.87	Georgsheil
Hammerwurf	57,06	Manfred Meier (43)	SG Hannover 74	04.06.88	Hannover
Speerwurf	62,40	Jochen Funke (43)	LG Göttingen	21.08.92	Hagen
Gewicht	15,15	Jörg Pachal (70)	TSV Lelm	03.10.17	Bremen
Fünfkampf	3.569	Klaus Albers (40)	TV Langen	03.12.87	Melbourne/AUS
		5,68-43,46-26,03-42,28-5:07,43			
Zehnkampf	6.447	Hans-Hermann Neblung (40)	LAV Zeven	20./21.09.86	Zeven
		11,9-5,88-9,94-1,60-55,0 / 18,6-27,89-2,95-39,85-4:51,9			
Wurf-Fünfkampf	3.702	Günther Kieras (61)	TV Rütenbrock	19.08.06	Osnabrück
		42,27-12,98-40,93-38,47-13,61			

Senioren M 50

100 m Lauf	11,79	Czeslaw Pradzynski (60)	LAV Zeven	03.07.10	Kevelaer
200 m Lauf	23,92	Klaus Dürkop (42)	LC Hannover	06.09.92	Halle / Saale
400 m Lauf	52,6	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	10.06.80	Kirchweyhe
800 m Lauf	2:02,30	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	02.09.80	Weyhe
1000 m Lauf	2:42,6	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	02.09.80	Weyhe
1500 m Lauf	4:13,62	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	05.08.89	Eugene/USA
1 Meile	4:49,80	Andreas Müller (68)	LAV Zeven	08.06.16	Soltau
3000 m Lauf	8:49,02	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	15.07.88	Menden
5000 m Lauf	15:15,2	Manfred Hoppe (38)	ESV Eintracht Hameln	07.09.88	Melle
10.000 m Lauf	32:05,2	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	02.07.88	Celle
1 Stunde Lauf	17.655	Manfred Hoppe (38)	ESV Eintr. Hameln	25.09.88	Hameln
10 km Lauf	33:56	Rainer Lindemann (49)	LG Salzgitter	01.05.00	Wolfenbüttel
10 km Lauf Mann.	1:47:33	LG Göttingen		13.09.08	Karlsruhe
		W.Graeber (55) – M.Vollmer (57) – U.Kassner (57)			
Halbmarathonlauf	1:12:58	Rainer Lindemann (49)	LG Salzgitter	04.03.00	Magdeburg
Halbmarathon Mann.	3:56:44	Post-SV Hannover		22.03.97	Neustadt/Holst.
		M.Petereit (45)-J.Körber (46)-B.Krusewitz (43)			
Marathonlauf	2:28:22	Joachim Thiemann (33)	TSV Arminia Vöhrum	17.06.84	Daverden
Marathonlauf Mann.	8:20:10	SVG Groß Bülten		02.05.04	Hannover
		K.Minnich (54)–K.Heinrich (54)–W.Schaffranek (53)			
100 km Lauf	7:20:04	Rainer Lindemann (49)	LG Salzgitter	22.04.00	Rodenbach
100 km Lauf Mann.	24:22:21	SVG Groß Bülten		29.04.06	Rodenbach
		K.Minnich(54)-E.Bosle(55)-W.Schaffranek(53)			
100 m Hürden	13,8	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	01.10.94	Göttingen
400 m Hürden	60,61	Heiko Tute (61)	OTB Osnabrück	29.05.14	Nienhagen
3000 m Hindernis	10:20,1	Alfons Ida (33)	VfL Wolfsburg	04.09.83	Schöninggen
4 x 100 m Staffel	47,47	LC Hannover		11.09.93	Hamburg
		B.Nitschke (43)-K.Dürkop (42)H.-Alfeis (41)-M.Liesecke (40)			
4 x 400 m Staffel	3:44:32	StG Helstorf-OTB-MTV49		22.07.14	Gifhorn
		H.Tute(61)-T.Spitzer(63)-G.Deppe(64)-A.Oppe(62)			
3 x 1000 m Staffel	8:43,21	SG Osterholzer Leichtathleten		17.07.93	Ludwigshafen
		G.Reimer (43)-W.Preß (39)-C.Bard (41)			
5.000 m Gehen	27:24,47	Andreas Ritzenhoff (67)	BTB Oldenburg	16.09.17	Diez
10.000 m Gehen	46:15,0	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	06.07.85	Hildesheim
10 km Gehen	54:46	Hans-Peter Damitz (43)	DJK Sparta Langenhagen	13.09.97	Berlin

10 km Gehen Mann.	2:57:34	DJK Sparta Langenhagen W.Luedtke (51)-B.Luther (44)-H.Damitz (43)		30.03.03	Aschersleben
20 km Gehen	1:35:15	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	11.07.86	Berlin
20 km Gehen-Mann.	5:54:58	TSC Dorste K.Degener (43)-G.Müller (50)-H.Ueck (47)		20.04.02	Diez
50 km Gehen	4:14:37	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	28.08.83	Letter
Hochsprung	1.81	Heinrich-B. Schwabe (48)	LG Salzgitter	23.08.98	Hamburg
Stabhochsprung	3.90	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	25.07.96	Malmö/SWE
Weitsprung	6.58	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	13.06.10	Aichach
Dreisprung	14,44	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	18.07.09	Lübeck
Kugelstoß	15.61	Peter Spiller (41)	LG Papenburg/Aschendorf	06.06.92	Oldenburg
Diskuswurf	56.34	Klaus Albers (40)	TV Langen	21.09.90	Spaden
Hammerwurf	62,51	Bernhard Ulrich (58)	SV Germania Helmstedt	02.08.09	Lahti/FIN
Speerwurf	59.14	Jochen Funke (43)	LG Göttingen	27.08.94	Lübeck
Gewicht	20,62	Bernhard Ulrich (58)	SV Germania Helmstedt	24.08.08	Ahlen
Fünfkampf	3.805	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	13.06.10	Aichach
		6,58-43,59-24,69-33,28-5:24,02			
Fünfkampf Mann.	9.282	OSC Damme W.Knabe (59) 3805-J.Pohl (60) 2932-G.Seelhorst (59) 2545		13.06.10	Aichach
Zehnkampf	7.819	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	29./30.06.96	Göttingen
		11,9-5,61-12,32-1,62-56,5 / 14,3-41,32-3,80-41,77-4:59,1			
Wurf-Fünfkampf	3.882	Hans-Jürgen Blume (50)	SV Wacker Osterwald	01.09.02	Osterwald
		49,65-12,11-45,79-42,36-16,98			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	9.264	SC Osterbrock F.Suhr (66) 3606-J.Arkenau (64) 3424-H.Kuhr (65) 2234		13.08.16	Salzgitter-Bad

Senioren M 55

100 m Lauf	11,8	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	24.07.85	Oldenburg
200 m Lauf	24,83	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	06.09.86	Radolfzell
400 m Lauf	53,81	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	06.09.86	Radolfzell
800 m Lauf	2:04,4	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	24.07.85	Oldenburg
1000 m Lauf	2:45,3	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	31.07.85	Oldenburg
1500 m Lauf	4:23,9	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	30.06.85	Gronau
1 Meile	5:04,90	Thomas Ruminski (60)	SV Eintracht Hiddestorf	10.06.15	Bad Harzburg
3000 m Lauf	9:13,7	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	01.06.93	Alfeld
5000 m Lauf	15:53,6	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	08.05.94	Alfeld
10.000 m Lauf	33:25,9	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	01.10.94	Seesen
1 Stunde Lauf	16.408	Thomas Ruminski (60)	SV Eintracht Hiddestorf	23.07.15	WOB-Fallersleben
10 km Lauf	34:47	Joachim Strube (41)	ESV Eintracht Hameln	06.04.96	Paderborn
Halbmarathonlauf	1:14:41	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	08.05.93	Kandel
Marathonlauf	2:35:58	Joachim Thiemann (33)	TSV Arminia Vöhrum	09.10.88	Berlin
100 km Lauf	8:12:55	Manfred Schlimper (40)	Post-SV Hannover	23.09.95	Neuwittenbek
100 m Hürden	14,75	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	03.08.99	Gateshead/GBR
400 m Hürden	62,24	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	16.09.14	OS-Gretesch
3000 m Hindernis	11:16,49	Dietrich Fürle (45)	GW Bad Gandersheim	15.07.00	Ivaskyla/FIN
5.000 m Gehen	29:18,34	Marian Bigocki (57)	DJK Sparta Langenhagen	09.06.12	Wunstorf
10.000 m Gehen	49:07,2	Karl Degener (43)	TSC Dorste	13.06.98	Letter
10 km Gehen	55:42	Hans-Peter Damitz (43)	DJK Sparta Langenhagen	23.05.98	Naumburg
20 km Gehen	1:36:20	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	11.08.89	Hamburg
50 km Gehen	4:25:21	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	19.04.92	Berlin

Hochsprung	1.68	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	16.08.97	Schweinfurt
Stabhochsprung	3.80	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	21.08.99	Hagen
Weitsprung	6,32	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	12.09.15	Saint-Mard/BEL
Dreisprung	14,13	Wolfgang Knabe (59)	OSC Damme	28.08.14	Izmir/TUR
Kugelstoß	15.92	Helmut Gross (39)	LG Hannover	17.09.95	Suderburg
Diskuswurf	59.00	Klaus Albers (40)	SG Osterholzer LA	11.06.98	Loxstedt
Hammerwurf	53.41	Manfred Meier (43)	LAV Springe	07.10.00	Springe
Speerwurf	55,71	Jochen Funke (43)	LG Göttingen	28.07.02	Weinstadt
Gewicht	17,78	Manfred Meier (43)	LAV Springe	05.10.02	Springe
Fünfkampf	4.002	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	20.06.99	Koblenz
		5,49-43,33-25,92-39,75-5:06,53			
Zehnkampf	8.414	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	03./04.07.99	Göttingen
		12,41-5,66-11,59-1,61-56,21 / 15,1-40,80-3,62-44,14-5:07,79			
Wurf-Fünfkampf	4.185	Manfred Meier (43)	LAV Springe	05.10.02	Springe
		50,85-12,31-39,54-38,67-17,78			

Senioren M 60

100 m Lauf	12,40	Volker Peitzmeier (44)	LG Weserbergland	25.08.05	San Sebastian/E
200 m Lauf	25,2	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	09.08.92	Langen
400 m Lauf	55,8	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	12.08.92	Weyhe
800 m Lauf	2:13,26	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	17.08.90	Bad Homburg
1000 m Lauf	2:54,4	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	19.08.92	Weyhe
1500 m Lauf	4:42,13	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	14.06.98	Osterode
1 Meile	5:13,90	Erich Aschenbrenner (42)	TV Meppen	13.08.02	Osnabrück
3000 m Lauf	9:47,7	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	24.06.98	Seesen
5000 m Lauf	17:05,08	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	08.08.03	Delmenhorst
10.000 m Lauf	35:40,73	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	27.05.98	Osterode
1 Stunde Lauf	16.128	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	05.04.03	Delmenhorst
10 km Lauf	35:35	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	01.05.00	Wolfenbüttel
10 km Lauf Mann.	1:54:50	VfL Oldenburg		19.09.04	Bad Liebenzell
		M.Ostendorf (43) 37:12-K.Mohnsamer (43) 38:24-H.Frense (41) 39:14			
Halbmarathonlauf	1:20:30	Peter Arms (43)	TSV Lelm	22.03.03	Burghaslach
Halbmarathon Mann.	4:08:14	LG Salzgitter		15.09.96	Hamburg
		H.Abraham (35)-R.Löffler (36)-F.Steffens (33)			
Marathonlauf	2:51:41	Hans Abraham (35)	LG Salzgitter	29.09.96	Berlin
Marathonlauf Mann.	9:13:27	LG Salzgitter		29.09.96	Berlin
		H.Abraham (35)-R.Löffler (36)-K.Mildenberger (34)			
100 km Lauf	9:04:15	Peter Hanke (46)	MTV Jahn Schladen	29.04.06	Rodenbach
100 km Lauf Mann.	34:31:10	SVG Groß Bültzen		20.08.16	Leipzig
		D.Schmidt(55)-W.Schaffranek(53)-S.Krawczyk(49)			
100 m Hürden	14,97	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	29.07.04	Aarhus/DEN
300 m Hürden	49,04	Karl Scheide (37)	TK Jahn Sarstedt	20.08.99	Hagen
400 m Hürden	80,57	Heinrich Heinsohn (32)	LAV Zeven	06.07.94	Zeven
2000 m Hindernis	9:29,07	Peter Bosse (48)	LAV 07 Bad Harzburg	07.09.12	Harlingerode
3000 m Hindernis	12:09,26	Siegfried Eisfeld (31)	LG Fallingbostal	18.05.91	Zeven
4 x 100 m Staffel	52,4	SV Wacker Osterwald		13.06.99	Sarstedt
		G.Seifried-(36)-H.Mohry (35)-M.Ritschel (39)-E.Heinz (38)			
4 x 400 m Staffel	4:14,4	SV Wacker Osterwald		20.05.97	Alfeld
		H.Kolschewski (36)-H.Mohry (35)-W.Helm (37)-H.Menge (36)			
3 x 1000 m Staffel	9:48,3	SV Wacker Osterwald		13.05.98	Letter

		H.Kolschewski (36)-W.Helm (37)-H.Menge (36)			
5.000 m Gehen	27:43,37	Jürgen Hold (52)	LG Kreis Verden	28.04.12	Verden
10.000 m Gehen	48:24,7	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	04.06.94	Letter
10 km Gehen	49:13	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	28.04.96	Naumburg
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		25.09.04	Biberach
		K.Degener (43)-H.Damitz (43)-B.Luther (44)			
20 km Gehen	1:37:46	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	28.03.93	Seelze
20 km Gehen Mann.	6:01:27	DJK Sparta Langenhagen		06.06.04	Hildesheim
		K.Degener (43)-B.Luther (44)-H.Damitz (43)			
50 km Gehen	4:23:29	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	23.05.93	Kerpen-Horrem
Hochsprung	1.65	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	18.08.00	Kevelaer
Stabhochsprung	3.50	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	23.07.04	Aarhus/DEN
Weitsprung	5.50	Ernst-Robert Walters (35)	TK Jahn Sarstedt	16.05.95	Sarstedt
Dreisprung	11.18	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	19.08.01	Potsdam
Kugelstoß	16.09	Karl-Heinz Marg (38)	SG Osterholzer LA	27.06.99	Bad Oldesloe
Diskuswurf	65.40	Klaus Albers (40)	SG Osterholzer LA	03.09.00	Beverstedt
Hammerwurf	53,78	Manfred Meier (43)	LAV Springe	28.09.03	Nammen
Speerwurf	52.21	Hartmut Kossel (40)	LG Fallingbostel	30.09.00	Edemissen
Gewicht	19,78	Manfred Meier (43)	LAV Springe	28.09.03	Nammen
Fünfkampf	3.882	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	27.09.92	Wunstorf
		5,22-32,38-25,57-30,54-4:55,37			
Fünfkampf Mann.	7.228	MTV Hondelage		14.09.08	Wilhelmshaven
		G.Flachowsky (44) 2923-M.Herzberg (46) 2368-J.Theuer (46) 1937			
Zehnkampf	8.107	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	23./24.08.05	San Sebastian/E
		13,01-5,15-12,20-1,54-60,95 / 15,77-39,84-3,40-37,18-5:33,42			
Zehnkampf Mann.	17.515	TK Jahn Sarstedt		13./14.09.97	Zeven
		K.Scheide (37) 6689-G.Rüsing (36) 5616-H.Bohmann (35) 5210			
Wurf-Fünfkampf	4.415	Manfred Meier (43)	LAV Springe	28.09.03	Nammen
		53,78-12,89-42,28-41,56-19,78			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	10.718	LG Wennigsen		22.08.10	Bogen
		M.Meier 4194 - H.Blume 3.680 - Glaufß 2.844			

Senioren M 65

100 m Lauf	12,79	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	18.08.96	Leinfeldern
200 m Lauf	25,72	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	06.08.95	Delmenhorst
400 m Lauf	56,45	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	15.07.95	Buffalo/USA
800 m Lauf	2:14,8	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	06.09.95	Weyhe
1000 m Lauf	2:57,9	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	28.09.96	Weyhe
1500 m Lauf	4:53,72	Herbert Becker (31)	LC Hansa Stuhr	11.08.96	Delmenhorst
1 Meile	5:32,36	Rudolf Thiele (46)	SC Lüchow	26.08.11	Bad Harzburg
3000 m Lauf	10:37,7	Herbert Becker (31)	LC Hansa Stuhr	28.08.96	Weyhe
5000 m Lauf	18:04,6	Erich Kruzycki (11)	LG Göttingen	01.05.76	Göttingen
10.000 m Lauf	37:04,0	Erich Kruzycki (11)	LG Göttingen	10.04.76	Bilshausen
1 Stunde Lauf	15.190	Manfred Bublitz (39)	LG Weserbergland	16.10.05	Gronau
10 km Lauf	37:16	Josef Kurz (38)	LG Bad Sachsa/Lerbach	14.09.03	Troisdorf
Halbmarathonlauf	1:25:56	Günther Giesbert (38)	TSV Burgdorf	19.04.03	Paderborn
Marathonlauf	3:00:22	Hans Abraham (35)	LG Salzgitter	30.04.00	Duisburg
100 km Lauf	9:38:40	Joachim Lopatta (32)	Post-SV Hannover	12.09.98	Neuwittenbek
100 m Hürden	15,47	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	07.08.09	Lahti/FIN
300 m Hürden	50,34	Horst Schäfer (40)	VT Rinteln	17.07.05	Vaterstetten

3000 m Hindernis	13:41,38	Wolfgang Peter (38)	LG Kreis Gifhorn	07.09.05	Nienhagen
5.000 m Gehen	27:27,49	Volker Dygas (48)	LG Kreis Verden	02.06.13	Hannover
10.000 m Gehen	50:40,9	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	13.06.98	Letter
5 km Gehen	27:50	Karl Degener (43)	DJK Sparta Langenhagen	02.10.10	Jüterbog
10 km Gehen	51:01	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	23.05.98	Naumburg
20 km Gehen	1:43:34	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	23.05.98	Naumburg
Hochsprung	1.57	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	15.07.05	Vaterstetten
Stabhochsprung	3,20	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	25.06.05	Celle
Weitsprung	5,34	Manfred Arnd (42)	TSV Burgdorf	24.06.07	Hamburg
Dreisprung	10,34	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	28.08.05	San Sebastian/E
Kugelstoß	15,23	Karl-Heinz Marg (38)	SG Osterholzer LA	30.06.04	Oldenburg
Diskuswurf	48,75	Kurt Riep (38)	TV Hude	14.06.06	Bremerhaven
Hammerwurf	50,71	Manfred Meier (43)	LG Wennigsen/Egestorf	09.05.09	Minden
Speerwurf	45,51	Hartmut Kossel (40)	LG Fallingbostal	03.10.05	Bremen
Gewicht	18,43	Manfred Meier (49)	LG Wennigsen	22.08.09	Wennigsen
Fünfkampf	4.089	Berthold Neumann (30)	PSG Rotenburg/Wümme	19.05.96	Oldendorf
		4,94-32,46-25,87-28,46-5:08,01			
Zehnkampf	7.831	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	28./29.07.09	Lahti/FIN
		13,83-4,97-11,41-1,42-63,64/16,3-34,57-3,10-25,12-5:50,10			
Wurf-Fünfkampf	4.669	Manfred Meier (43)	LG Wennigsen/Egestorf	22.08.09	Wennigsen
		49,70-11,87-45,97-39,02-18,43			

Senioren M 70

100 m Lauf	13,23	Horst Schrader (35)	TuS Celle	25.06.05	Celle
200 m Lauf	26,71	Horst Schrader (35)	TuS Celle	17.07.05	Vaterstetten
400 m Lauf	63,63	Horst Schrader (35)	TuS Celle	16.07.05	Vaterstetten
800 m Lauf	2:32,07	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	29.05.05	Hamel
1000 m Lauf	3:18,72	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	19.07.06	Oldenburg
1500 m Lauf	5:16,40	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	30.04.05	Osterode
1 Meile	5:58,90	Rudolf Thiele (46)	SC Lüchow	08.06.16	Soltau
3000 m Lauf	11:14,3	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	03.09.13	Moorhusen
5000 m Lauf	19:18,41	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	27.09.13	Papenburg
10.000 m Lauf	40:11,3	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	02.11.14	Emden
1 Stunde Lauf	14.515	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	03.11.13	Emden
10 km Lauf	39:34	Manfred Ostendorf (43)	VfL Oldenburg	27.10.13	Oldenburg
10 km Lauf Mann.	2:11:32	VfL Oldenburg		19..10.14	Oldenburg
		M.Ostendorf(43)-S.Klinke (43)-H.Frense (41)			
Halbmarathonlauf	1:31:52	Siegfried Klinke (43)	VfL Oldenburg	05.10.14	Neumünster
Halbmarathon Mann.	5:28:15	VfL Oldenburg		06.10.13	Bremen
		H.Fuchs (40)-H.Frense (41)-W.Sprick (42)			
Marathonlauf	3:20:37	Hans Schüttler (34)	MTV Seesen	08.05.05	Regensburg
Marathon Mann.	12:52:20	LG Kreis Gifhorn		02.05.10	Hannover
		W.Peter(38)-P.Gössing(40)-B.Pfeuffer(39)			
100 km Lauf	12:09:36	Johann Spieker (39)	SV Grenzland Laarwald	30.04.11	Jüterbog
80 m Hürden	13,40	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	15..08.15	Lyon/FRA
100 m Hürden	23,39	Werner Fiolka (25)	Rot Weiß Cuxhaven	20.06.99	Oldendorf
300 m Hürden	51,12	Horst Schrader (35)	TuS Celle	06.09.06	Nienhagen
2.000 m Hindernis	9:35,44	Wolfgang Peter (38)	LG Kreis Gifhorn	10.09.08	Nienhagen
3.000 m Hindernis	17:06,5	Hans-Joachim Deckmann (40)	TV Germania Wiedelah	03.10.13	Bad Harzburg
4 x 100 m Staffel	60,3	TK Jahn Sarstedt		24.06.06	Sarstedt
		C.Nowoczyn(33)-H.Bohmann(35)-E.Walters(35)-H.Menge(36)			

4 x 400 m Staffel	6:18,8	LG Kreis Gifhorn		18.06.13	Gifhorn
		P.Gössing (40)-U.Kub (43)-W.Peter (36) –U.Schencke (35)			
3 x 1000 m Staffel	11:10,92	VfL Oldenburg		26.04.14	Delmenhorst
		H.Frense –S.Klinke-M.Ostendorf			
5.000 m Gehen	33:47,83	Heiko Lersch (39)	SV Brake	09.06.12	Wunstorf
10.000 m Gehen	56:18,39	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	11.10.03	Coburg
10 km Gehen	55:57	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	14.03.04	Sindelfingen
20 km Gehen	1:59:06	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	29.07.04	Aarhus/DEN
Hochsprung	1.40	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	21.08.10	Harderwijk/NED
Stabhochsprung	3,00	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	08.07.16	Leinefelde-Worbis
Weitsprung	4.90	Manfred Arnd (42)	TSV Burgdorf	09.06.12	Wunstorf
Dreisprung	9,72	Rudolf Held (31)	TSV Gronau	20.05.02	Heidelberg
Kugelstoß	15,89	Karl-Heinz Marg (38)	SG Osterholzer LA	12.07.08	Schweinfurt
Diskuswurf	45,66	Kurt Riep (38)	TV Hude	03.06.09	Bremerhaven
Hammerwurf	48,08	Klaus Schmidt (41)	TuRa Braunschweig	13.10.12	Braunschweig
Speerwurf	44,05	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	18.09.11	Lignano/ITA
Gewicht	18,11	Manfred Meier (43)	LG Wennigsen	13.07.13	Salzwedel
Dreikampf	1.950	Enno Borchers (44)	VfL Rastede	20.07.14	Meppen
		15,62 – 3,87 – 9,59			
Dreikampf Mann.	4.848	LG Wesermünde		01.09.13	Stuhr-Moordeich
		H.Hoppe (38) 1814-R.Mertens (37) 1599-A.Vollers (36) 1435			
Fünfkampf	3.562	Gerd Seifried (36)	SV Wacker Osterwald	16.06.07	Bad Oeynhausen
		4,10-41,44-32,44-29,26-6:33,86			
Fünfkampf Mann.	8.590	TK Jahn Sarstedt		16.06.07	Bad Oeynhausen
		K.Scheide(37) 3189– W.Mehlich(37) 3077– G.Rüsing (36) 2324			
Zehnkampf	7.672	Rolf Geese (44)	LG Göttingen	27./28.5.17	Stendal
		14,84-4,31-10,87-1,27-67,98//13,89-32,38-2,90-32,16-6:27,09			
Zehnkampf Mann.	13.443	TK Jahn Sarstedt		24./25.05.08	Sarstedt
		K.Scheide(37) 5928-G.Rüsing(36) 4349-H.Bohmann(37) 3166			
Wurf-Fünfkampf	3.940	Manfred Meier (43)	LG Wennigsen	17.08.13	Salzgitter-Bad
		44,98-10,17-35,36-29,57-16,95			

Senioren M 75

100 m Lauf	13,89	Horst Schrader (35)	TuS Celle	03.07.10	Kevelaer
200 m Lauf	28,03	Horst Schrader (35)	TuS Celle	20.08.10	Wernigerode
400 m Lauf	65,57	Horst Schrader (35)	TuS Celle	05.06.10	Hamburg
800 m Lauf	2:42,34	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	14.07.10	Minden
1000 m Lauf	3:35,23	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	31.07.10	Garbsen
1500 m Lauf	5:40,80	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	01.05.10	Nienhagen
1 Meile	6:17,00	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	28.08.10	Osterode
3000 m Lauf	12:37,1	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	08.10.10	Helmstedt
5000 m Lauf	22:08,90	Max Raschke (05)	Post-SV Hannover	11.01.81	Christchurch/NZL
10.000 m Lauf	48:10,68	Wolfgang Peter (38)	LG Kreis Gifhorn	04.05.13	Bremen
1 Stunde Lauf	12.410	Karl-Heinz Schäfer (10)	TSV Pattensen	19.10.85	Celle
10 km Lauf	46:32	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	12.09.09	Otterndorf
Halbmarathonlauf	1:32:46	Günter Bermuske (37)	PSV Hannover	06.05.12	Hannover
Marathonlauf	3:44:41	Heinz Kriebel (28)	TV Eintracht Sehnde	02.05.04	Hannover
100 km Lauf	11:08:32	Horst Feiler (22)	LG Nienburg	12.09.98	Neuwittenbek
80 m Hürden	15,38	Horst Schäfer (40)	VT Rinteln	10.07.15	Zittau
300 m Hürden	53,67	Horst Schrader (35)	TuS Celle	18.07.10	Nyiregyhaza/HUN

5.000 m Gehen	30:46,23	Gerhard Weidner (33)	LG Salzgitter	09.06.12	Wunstorf
10.000 m Gehen	68:15,61	Karlheinz Teufert (29)	Garbsener SC	25.04.04	Neustadt
10 km Gehen	67:49	Karlheinz Teufert (29)	SC Langenhagen	04.06.05	Kerpen
20 km Gehen	2:16:06	Hans Horstmann (12)	TSV Burgdorf	01.07.88	Verona/ITA
Hochsprung	1,33	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	10.07.15	Zittau
Stabhochsprung	2,85	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	28.05.17	Wipperfürth
Weitsprung	4,40	Manfred Arnd (42)	TSV Burgdorf	02.08.17	Aarhus/DEN
Dreisprung	8,67	Siegbert Gnoth (40)	TuS Gildehaus	11.07.15	Zittau
Kugelstoß	14,24	Karl-Heinz Marg (38)	SG Osterholzer LA	12.07.13	M'gladbach
Diskuswurf	40,56	Kurt Riep (38)	TV Hude	04.06.14	Bremerhaven
Hammerwurf	44,58	Joseph Geishauer (35)	VfL Wolfsburg	27.03.10	Wolfsburg
Speerwurf	38,07	Clemens Nowoczyn (33)	TK Jahn Sarstedt	20.04.08	Sarstedt
Gewicht	14,45	Kurt Winkelhake (37)	MTV Herrenhausen	19.06.13	Loxstedt
Dreikampf	2.284	Kurt Winkelhake (37)	MTV Herrenhausen	09.09.12	Stuhr-Moordeich
		15,26 – 3,68 – 9,86			
Fünfkampf	3.353	Horst Schrader (35)	TuS Celle	31.07.10	Nienhagen
		3,20-20,27-28,10-23,32-6:38,10			
Zehnkampf	5.473	Kurt Winkelhake (37)	MTV Herrenhausen	16./17.08.12	Zittau
		15,39-3,50-10,33-1,24-85,71/17,87-29,97-1,70-ogV-8:35,63			
Wurf-Fünfkampf	3.841	Kurt Winkelhake (37)	MTV Herrenhausen	14.04.12	Hannover
		35,41-10,31-30,85-29,25-13,87			

Senioren M 80

100 m Lauf	15,31	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	02.08.03	Schweinfurt
200 m Lauf	33,57	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	03.08.03	Schweinfurt
400 m Lauf	74,84	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	19.07.15	Sarstedt
800 m Lauf	2:53,67	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	14.96.15	Gronau
1000 m Lauf	4:46,1	Heinz Colsmann (19)	TuS Celle	20.07.99	Sarstedt
1500 m Lauf	6:20,16	Horst Schlecht (35)	SG Misburg	11.07.15	Zittau
1 Meile	7:42,05	Wilhelm Vogt (35)	LG Lüneburg	14.09.16	Adendorf
3000 m Lauf	14:38,87	Wilhelm Vogt (34)	LG Lüneburg	24.08.16	Winsen/L.
5000 m Lauf	25:11,672	Wilhelm Vogt (34)	LG Lüneburg	17.08.16	Winsen/L.
10.000 m Lauf	52:50,80	Max Raschke (05)	Post-SV Hannover	18.09.93	München
1 Stunde Lauf	11.295	Wilhelm Vogt	LG Lüneburg	01.10.16	Lüchow
10 km Lauf	51:42	Rolf Schönemann (17)	VFB Hannover	06.04.97	Hannover
Halbmarathonlauf	2:02:49	Arnold Reglitzky (35)	BW Buchholz	12.04.15	Hamburg
Marathonlauf	4:26:27	Arnold Reglitzky (35)	BW Buchholz	26.04.15	Hamburg
100 km Lauf	12:46:27	Horst Feiler (22)	LG Nienburg	31.08.02	Rheine
4 x 100 m Staffel	76,72	TuS Celle		10.07.99	Osterode
		A.Herzberg (13)-K.Thieme (17)-H.Colsmann (19)-A.Klerner (19)			
80 m Hürdenlauf	16,97	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	30.07.04	Aarhus/DEN
5.000 m Gehen	35:19,93	Karlheinz Teufert (29)	SC Langenhagen	02.06.13	Hannover
5 km Gehen	34:01	Karlheinz Teufert (29)	SC Langenhagen	13.09.09	Langenhagen
10 km Gehen	69:59	Karlheinz Teufert (29)	SC Langenhagen	29.05.09	Aarhus/DEN
20 km Gehen	2:33:53	Karlheinz Teufert (29)	SC Langenhagen	22.08.12	Hradek/CZE
Hochsprung	1,25	Helmut Brüning (33)	ATS Cuxhaven	11.07.14	Erfurt
Stabhochsprung	1,58	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	03.07.03	Carolina/PUR
Weitsprung	3,80	Helmut Gehm (12)	LG Kreis Schaumburg	07.08.93	Stadthagen
Dreisprung	7,23	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	29.08.05	San Sebastian/E
Kugelstoß	11,13	Heinrich Deutsch (32)	MTV Salzgitter	13.07.12	Erfurt

Diskuswurf	34,30	Karsten Brodersen (07)	LG Braunschweig	06.12.87	Melbourne/AUS
Hammerwurf	40,73	Helmut Brüning (33)	ATS Cuxhaven	11.07.14	Erfurt
Speerwurf	32,25	Clemens Nowoczyn (33)	TK Jahn Sarstedt	21.04.13	Sarstedt
Gewicht	17,59	Kurt Winkelhake (37)	LG Nienburg	13.05.17	Salzgitter-Bad
Dreikampf	2.250	Kurt Winkelhake (37) 16,58w-3,32-9,99	LG Nienburg	20.08.17	Hameln
Fünfkampf	3.172	Kurt Winkelhake (37) 3,33-25,63-35,23-25,18-9:22,78	LG Nienburg	02.09.17	Zella-Mehlis
Zehnkampf	5.617	Horst Albrecht (23) 15,37-3,44-7,09-1,05-91,94 / 19,23-16,74-1,58-16,05-9:02,4	TuS Fleestedt	02./03.07.03	Carolina/PUR
Wurf-Fünfkampf	4.295	Kurt Winkelhake(37) 37,33-9,93-25,24-27,84-16,31	LG Nienburg	11.06.17	Nammen

Senioren M 85

100 m Lauf	17,75	Albrecht, Horst (23)	TuS Fleestedt	26.07.08	Ljubljana/SLO
200 m Lauf	38,02	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	08.07.16	Leinefelde
400 m Lauf	96,22	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	27.06.15	Jüterbog
800 m Lauf	4:28,8	Ermgassen, Helmut (20)	TuS Hermannsburg	20.05.05	Unterlüß
1000 m Lauf	6:16,85	Ermgassen, Helmut (20)	TuS Hermannsburg	17.09.05	Soltau
1500 m Lauf	9:24,9	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	04.10.15	Uslar
1 Meile	10:08,32	Ermgassen, Helmut (20)	TuS Hermannsburg	08.06.05	Soltau
3000 m Lauf	19:56,6	Ermgassen, Helmut (20)	TuS Hermannsburg	17.08.05	Winsen/Luhe
5000 m Lauf	32:18,7	Colsmann, Heinz (19)	TuS Celle	16.09.04	Suderburg
10.000 m Lauf	65:49,9	Colsmann, Heinz (19)	TuS Celle	24.09.04	Suderburg
10 km Lauf	66:35	Colsmann, Heinz (19)	TuS Celle	05.09.04	Meine
Halbmarathonlauf	2:46:16	Ermgassen, Helmut (20)	TuS Hermannsburg	03.04.05	Hamburg
100 km Lauf	21:49:43	Horst Feiler (22)	LG Nienburg	17.06.07	Scharnebeck
80 m Hürdenlauf	18,91	Horst Albrecht (23)	TuS Fleestedt	01.08.08	Ljubljana/SLO
5.000 m Gehen	36:40,60	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	27.06.15	Jüterbog
5 km Gehen	35:51	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	02.04.16	Ancona/ITA
10 km Gehen	1:12:57	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	25.03.14	Budapest/HUN
Weitsprung	3,23	Albrecht, Horst (23)	TuS Fleestedt	30.07.08	Ljubljana/SLO
Dreisprung	6,75	Albrecht, Horst (23)	TuS Fleestedt	01.08.08	Ljubljana/SLO
Kugelstoß	8,35	Mattner, Felix (22)	PSV Münden	13.07.07	Fulda
Diskuswurf	22,65	Zikownia, Wolfgang (21)	SG Rodenberg	03.09.06	Gronau
Hammerwurf	24,83	Zikownia, Wolfgang (21)	SG Rodenberg	24.09.06	Lemgo
Speerwurf	20,00	Teufert, Karlheinz (29)	SC Langenhagen	27.09.14	Hannover
Gewicht	8,14	Hermann Löhr (32)	TV Bissendorf-Holte	28.09.17	Osnabrück
Dreikampf	1.565	Teufert, Karlheinz (29) 18,30(-2,5)-1,97(+0,6)-7,05	SC Langenhagen	04.09.16	Hannover
Fünfkampf	2.912	Teufert, Karlheinz (29) 2,38(-0,3)-18,17-38,7(-0,4)-19,32-9:24,9	SC Langenhagen	04.10.15	Uslar

Seniorinnen M 90 u. älter

Diskuswurf	13,13	Kellner, Walter (18)	VfL Lingen	02.04.11	Groß Hesepe
Hammerwurf	12,93	Kitzel, Joachim (23)	Delmenhorster TV	19.10.13	Delmenhorst

Seniorinnen W 30

100 m Lauf	11,71	Karin Janke (63)	VfL Wolfsburg	30.05.93	Scheeßel
200 m Lauf	23,62	Nicole Marahrens (77)	LG Weserbergland	20.05.07	Bremen
400 m Lauf	51,85	Karin Janke (63)	VfL Wolfsburg	31.07.94	Lindau
800 m Lauf	2:02,51	Ingrid Hering (61)	TK zu Hannover	10.08.91	Hechtel/BEL
1000 m Lauf	2:58,3	Claudia Pesarra (66)	LG PSV Uelzen/MTV Barum	30.07.97	Suderburg
1500 m Lauf	4:06,33	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	01.06.98	Hengelo/NED
1 Meile	5:11,8	Silke Pingpank (68)	TSV Kirchdorf	29.08.98	Alfeld
3000 m Lauf	8:53,72	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	18.08.99	Menden
5000 m Lauf	15:33,58	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	04.07.98	Berlin
10.000 m Lauf	32:35,90	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	19.05.01	Kandel
1 Stunde Lauf	15.657	Claudia Pesarra (66)	LG PSV Uelzen/MTV Barum	03.10.98	Lüchow
10 km Lauf	31:58	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	06.07.02	Oelde
10 km Lauf Mann.	1:46:13	LG Braunschweig L.Zaituc (68)-B.Bultmann (74)-K.Bröger (70)		11.09.05	Otterndorf
Halbmarathonlauf	1:09:50	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	30.03.02	Paderborn
Halbmarathon Mann.	4:04:53	OFV Ostercappeln B.Brandenburg (67)-J.Karsch (61)-M.Köhne (65)		01.03.98	Emmerthal
Marathonlauf	2:26:01	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	28.10.01	Frankfurt/M.
Marathonlauf Mann.	8:35:39	LG Seesen U.Heldt (56)-B.Jordan (50)-H.Kissling (56)		25.05.86	Hamburg
100 km Lauf	7:56:45	Ricarda Botzon (66)	LG Lüneburg	12.04.97	Hanau-Rodenb.
100 km Lauf Mann.	30:06:20	LG Lüneburg R.Botzon 8:07:46-S.Berndt 10:59:16-M.van Schwamen 10:59:18		31.08.02	Rheine
100 m Hürden	13,09	Annette Funck (77)	Hannover 96	22.06.08	Mannheim
400 m Hürden	56,21	Silvia Rieger (70)	SV Emden-Harsweg	03.06.00	Jena
3000 m Hindernis	10:07,41	Birte Bultmann (74)	LG Braunschweig	17.06.06	Regensburg
4 x 100 m Staffel	51,48	LG Osnabrück A.Pfannenschmidt (67)-K.Repking (67)-R.Keller (61)-U.Lichte (67)		11.07.98	Konstanz
4 x 400 m Staffel	4:34,8	MTV Bad Bevensen N.Zeutschner(60)-M.Boe-Lange(70)-P.Wiegel(67)-M.Haverkamp-Roisch(68)		20.05.05	Suhldorf
3 x 800 m Staffel	7:03,70	LG Kreis Verden R.Behrmann (64)-G.Sierwald (62)-B.Schwers (62)		19.08.95	Minden
5000 m Gehen	23:41,98	Barbara Brandenburg (67)	OFV Ostercappeln	06.09.97	Ahlen
10.000 m Gehen	48:39,63	Barbara Brandenburg (67)	OFV Ostercappeln	04.07.98	Berlin
5 km Gehen	23:45	Jutta Schwoche (53)	Eintracht Hildesheim	19.10.85	Groß Gerau
10 km Gehen	48:52	Barbara Brandenburg (67)	OFV Ostercappeln	10.05.98	Saarbrücken
10 km Gehen Mann.	2:56:28	LG Braunschweig E.Kuchenbecker (44)-G.Kutze (50)-U.Hartmann (48)		28.05.89	Letter
20 km Gehen	1:46:08	Barbara Brandenburg (67)	OFV Ostercappeln	23.05.98	Naumburg
20 km Gehen Mann.	6:47:36	DJK Sparta Langenhagen A.Heuer 2:10:20-C.Luedtke 2:17:52-B.Komoll 2:19:24		11.06.11	Erfurt
Hochsprung	1.85	Lilli Schwarzkopf (83)	LG Hannover	15.08.14	Zürich/SUI
Stabhochsprung	3.31	Christina Ziemann (68)	LG Göttingen	13.09.00	Holzminden
Weitsprung	6.20	Lilli Schwarzkopf (83)	LG Hannover	29.06.14	Ratingen
Dreisprung	13.22	Natascha Schmidt (65)	GW Bad Gandersheim	26.07.95	Hamburg
Kugelstoß	19.12	Stephanie Storp (68)	VfL Wolfsburg	20.05.98	Peine-Vöhrum
Diskuswurf	48.30	Andrea Röddecke (58)	LG Hannover	28.07.90	Hamburg
Hammerwurf	50,91	Christine Nannen (81)	SV Holtland	24.06.12	Delmenhorst
Speerwurf	54,80	Beatrice Mau-Repnak (71)	VfL Wolfsburg	15.06.02	Delmenhorst

Gewicht	16,09	Kirsten Hilbig (77)	VfR Evesen	13.08.16	Salzgitter-Bad
Fünfkampf	3.506	Mareike Witt (79)	LG Delmenhorst/Diepholz	05.09.10	Delmenhorst
		13,11-1,59-11,34-5,50-2:28,29			
Fünfkampf Mann.	9.391	LG Osnabrück		19.06.99	Koblenz
		D.Imme (69)-R.Keller (61)-U.Lichte (67)			
Siebenkampf	6.426	Lilli Schwarzkopf (83)	LG Hannover	28./29.06.14	Ratingen
		13,82-1,84-14,45-25,68 / 6,20-52,50-2:12,85			
Siebenkampf Mann.	7.395	LG Heeseberg		14./15.08.10	Schöningen
		H.Duderstadt (79) 2922-A.Weitz (77) 2527-S.Weitz (77) 1946			
Wurf-Fünfkampf	3.442	Michaela Wagner (81)	SV Munster	20..08.11	Zella-Mehlis
		41,74-11,39-36,57-41,78-14,70			

Seniorinnen W 35

100 m Lauf	12,14	Karin Janke (63)	TK zu Hannover	22.07.98	Cuxhaven
200 m Lauf	25,00	Annette Funck (77)	LG Fallingbostel	27.05.12	Zeven
400 m Lauf	56,47	Brigitte Heidrich (61)	TSV Stelle	16.09.98	Cesenatico/ITA
800 m Lauf	2:08,70	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	26.07.96	Malmö/SWE
1000 m Lauf	2:52,24	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	22.06.97	Dortmund
1500 m Lauf	4:22,55	Ursula Starke (56)	VfL Wolfsburg	26.07.91	Hannover
1 Meile	5:15,34	Astrid Kratz (62)	TV ScheeBel Eichensch.	31.05.00	Soltau
3000 m Lauf	9:23,57	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	21.05.05	Hannover
5000 m Lauf	16:46,49	Ursula Starke (56)	VfL Wolfsburg	22.08.92	Hagen
10.000 m Lauf	35:32,36	Ursula Starke (56)	VfL Wolfsburg	24.04.93	Delmenhorst
1 Stunde Lauf	15.680	Elke Bussmann (66)	OSC Damme	13.04.02	Delmenhorst
10 km Lauf	31:45	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	11.09.05	Otterndorf
Halbmarathonlauf	1:09:35	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	16.09.04	Grevenmacher/LUX
Marathonlauf	2:26:44	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	08.05.05	Düsseldorf
100 km Lauf	7:31:55	Ricarda Botzon (66)	LG Lüneburg	29.09.01	Winschoten/NED
100 m Hürden	13,69	Annette Funck (77)	LG Fallingbostel	07.06.14	Zeven
400 m Hürden	63,61	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	14.09.96	Dörpen
3.000 m Hindernis	12:46,42	Gabriele Doert (71)	LG Weserbergland	09.05.10	Wunstorf
5.000 m Gehen	22:30,15	Barbara Brandenburg (67)	LG Osnabrück	25.04.04	Neustadt
5 km Gehen	23:07	Barbara Brandenburg (67)	LG Osnabrück	28.08.05	Hildesheim
10 km Gehen	47:17	Barbara Brandenburg (67)	LG Osnabrück	04.06.05	Kerpen
20 km Gehen	1:43:27	Barbara Brandenburg (67)	LG Osnabrück	05.06.04	Hildesheim
Hochsprung	1,72	Sabine Rahn (67)	VfL Wolfsburg	12.07.02	Kevelaer
Stabhochsprung	3,40	Christina Ziemann (68)	MTV 49 Holzminden	24.06.06	Celle
Weitsprung	5,82	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	29.05.05	Bremen
Dreisprung	11,46	Dagmar Imme (69)	LG Osnabrück	17.03.06	Linz/AUT
Kugelstoß	13,37	Iris Coors (71)	LG Fallingbostel	14.05.06	Cuxhaven
Diskuswurf	42,80	Adelheid Schwarz (35)	LG Göttingen	06.10.74	Göttingen
Hammerwurf	60,29	Kirsten Münchow (77)	VfR Evesen	23.06.13	Delmenhorst
Speerwurf	45,58	Beatrice Mau-Repnak (71)	LG Hannover	17.05.08	Verden
Gewicht	15,73	Kirsten Münchow (77)	VfR Evesen	28.04.12	Hannover
Fünfkampf	3.756	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	26.06.04	Hannover
		12,87-1,64-9,28-5,68-2:28,43			
Siebenkampf	4.773	Dagmar Imme (69)	LG Osnabrück	23./24.08.05	San Sebastian/E
		17,01-1,60-10,49-28,13 / 5,29-40,85-2:38,00			
Wurf-Fünfkampf	3.729	Kirsten Münchow (77)	VfR Eversen	28.04.12	Hannover
		56,43-10,71-30,65-29,31-15,73			

Seniorinnen W 40

100 m Lauf	12,4	Angelika Bahte (44)	LG Nordheide	07.07.85	Winsen/Luhe
200 m Lauf	26,07	Brigitte Heidrich (61)	TSV Stelle	31.07.04	Aarhus/DEN
400 m Lauf	57,54	Brigitte Heidrich (61)	TSV Stelle	21.08.02	Potsdam
800 m Lauf	2:10,73	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	20.09.98	Delmenhorst
1000 m Lauf	2:52,29	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	25.09.98	Papenburg
1500 m Lauf	4:33,13	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	14.09.98	Cesenatico/ITA
1 Meile	5:17,80	Kerstin Wiethake (60)	LG PSV Uelzen/MTV Barum	31.05.00	Soltau
3000 m Lauf	10:03,2	Helga Krause (35)	VfL Alfeld	20.08.77	Göttingen
5000 m Lauf	17:23,46	Ursula Starke (56)	VfL Wolfsburg	05.07.96	Hagen
10.000 m Lauf	36:31,61	Katrin Kreil (70)	Hannover 96	25.08.10	Melle
1 Stunde Lauf	15.223	Kerstin Wiethake (60)	LG PSV Uelzen/MTV Barum	30.09.00	Lüchow
10 km Lauf	33:25	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	21.09.08	Otterndorf
10 km Lauf Mann.	1:59:37	VfL Wolfsburg		08.05.82	Scheeßel
		L.Winter (42)-U.Miehe (41)-H.Heyn (41)			
Halbmarathonlauf	1:15:30	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	20.04.08	Bonn
Halbmarathon Mann.	4:21:57	Hannover 96		08.05.11	Hannover
		K.Kreil (70) – K.Friedrich (69) – A.Schroeder (69)			
Marathonlauf	2:29:58	Luminita Zaituc (68)	LG Braunschweig	05.10.08	Köln
Marathonlauf Mann.	9:50:29	LG Kreis Verden		24.04.83	Bremen
		R.May (40)-L.Schultz (20)-H.Sievers (37)			
100 km Lauf	9:10:30	Sabine Schmidtke (59)	Delligser SC	14.06.02	Biel/SUI
80 m Hürden	12,55	Bettina Belau (75)	LG Göttingen	30.04.16	Sarstedt
100 m Hürden	15,47	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	09.09.06	Salzgitter
400 m Hürden	71,1	Birgit Meißner (68)	SC Kirch- und Westerweyhe	11.05.11	Bad Bevensen
2.000 m Hindernis	7:54,8	Gabriele Artmann (71)	Post-SV Holzminden	03.10.13	Bad Harzburg
4 x 100 m Staffel	51,77	LG Nordheide		20.07.85	München
		M.Neckels (45)-U.Jabs (38)-A.Bahte (44)-G.Mittag (43)			
4 x 400 m Staffel	4:57,6	TSV Arminia Vöhrum		04.09.02	Edemissen
		E.Ostwald 58-D.Künnemann 56-C.Bartoniak 55-U.Hornbostel 60			
3 x 800 m Staffel	7:42,57	LG Kreis Verden		03.07.10	Kevelaer
		B.Schwers (62)-D.Pannevis (60)-C.Vömel (64)			
5.000 m Gehen	28:16,01	Edith Kuchenbecker (44)	VfL Uetze	30.07.86	Malmö/SWE
5 km Gehen	27:10	Edith Kuchenbecker (44)	VfL Uetze	18.10.86	Groß Gerau
10 km Gehen	55:21	Edith Kuchenbecker (44)	VfL Uetze	31.10.87	Letter
10 km Gehen Mann.	3:36:17	RSV Seelze		28.03.93	Letter
		R.Blume (45)-G.Pursche (43)-H.Dirksmeyer (51)			
20 km Gehen	2:10:20	Anneke Heuer (71)	DJK Sparta Langenhagen	11.06.11	Erfurt
Hochsprung	1.70	Frauke Lindemann (65)	TSV Burgdorf	15.06.05	Nienhagen
Stabhochsprung	3,33	Christina Ziemann (68)	MTV 49 Holzminden	13.05.10	Holzminden
Weitsprung	5.99	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	24.07.06	Posen/POL
Dreisprung	11,30	Renate Keller (61)	LG Osnabrück	31.08.05	San Sebastian/E
Kugelstoß	12.45	Jutta Flader (39)	LG Wörpe	22.07.81	Oldenburg
Diskuswurf	41.20	Adelheid Schwarz (35)	LG Göttingen	30.08.75	Obersuhl
Hammerwurf	55,12	Kirsten Hilbig (77)	VfR Evesen	01.07.17	BS-Rüninge
Speerwurf	44,74	Angelika Anton (63)	MTV Soltau	29.07.04	Aarhus/DEN
Gewicht	15,19	Kirsten Hilbig (77)	VfR Evesen	13.05.17	Salzgitter-Bad
Fünfkampf	4.026	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	11.06.06	Ahlen
		13,08-1,60-9,60-5,65-2:34,04			
Fünfkampf Mann.	9.073	TSV Stelle		16.06.01	Zittau

		B.Heidrich (61) 3432–W.Baseda (58) 3031–B.Lenzing (60) 2610			
Siebenkampf	4.551	Bettina Belau (75)	LG Göttingen	04./05.08.15	Lyon/FRA
		12,94+2,5-1,37-9,97-28,17+1,0/4,85-20-31,33-2:55,05			
Siebenkampf Mann.	9.113	LGG Ganderkesee		09.07.11	Stuhr-Moordeich
		D.Garde (70) 3.509-S.Braunisch (59) 3.188-I.de Groot (52) 2.416			
Wurf-Fünfkampf	3.806	Angelika Anton (63)	MTV Soltau	11.07.03	Carolina/PUR
		33.69-12,18-37,29-44,03-12,47			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	6.423	TuS Altwarmbüchen		13.05.17	Salzgitter-Bad
		C.Schippert (72) 2443-K.Schrämmer (69) 2242-P.Ostertag (69) 1738			

Seniorinnen W 45

100 m Lauf	12,92	Birgit Bischof (56)	LG Ganderkesee	25.08.01	Oldenburg
200 m Lauf	26,51	Birgit Bischof (56)	LG Ganderkesee	25.08.01	Oldenburg
400 m Lauf	59,82	Katrin Bröger (70)	LG Braunschweig	04.07.15	Verden
800 m Lauf	2:18,66	Katrin Bröger (70)	LG Braunschweig	28.06.15	Schladen
1000 m Lauf	3:03,28	Annette Koop /58)	LG Emstal Dörpen	26.06.05	Dortmund
1500 m Lauf	4:53,91	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	17.08.03	Celle
1 Meile	5:34,39	Carola Vömel (64)	LG Kreis Verden	01.06.11	Soltau
3000 m Lauf	10:27,8	Helga Balzer (35)	VfL Alfeld	23.08.80	Berlin
5000 m Lauf	17:49,61	Martina Boe-Lange (70)	Post SV Uelzen	12.08.15	Winsen/L.
10.000 m Lauf	38:09,03	Carola Wagner (67)	Delligser SC	12.09.14	Greene
1 Stunde Lauf	15.079	Marion Mirre (40)	LG Celle-Land	19.10.85	Celle
10 km Lauf	36:52	Martina Boe-Lange (70)	Post SV Uelzen	06.09.15	Hamburg
Halbmarathonlauf	1:23:33	Carola Wagner (67)	Delligser SC	22.03.14	Springe
Marathonlauf	2:54:51	Carola Wagner (67)	Delligser SC	12.10.14	München
100 km Lauf	8:40:40	Liane Winter (42)	VfL Wolfsburg	08.10.88	Hamm
80 m Hürden	12,83	Karla Tilke (48)	VfL Wolfsburg	16.07.93	Ludwigshafen
100 m Hürden	18,5	Heidrun Scheiding (54)	TSV Lemm	08.09.00	Königslutter
400 m Hürden	78,0	Heidrun Scheiding (54)	TSV Lemm	15.06.99	Helmstedt
2.000 m Hindernis	8:25,38	Gabriele Artmann (71)	RunArtist Holzminden	04.06.17	Zeven
5000 m Gehen	31:40,6	Yoshiko Teufert (50)	Garbsener SC	13.06.98	Letter
5 km Gehen	28:29	Brunhilde Schmakies (34)	ATS Cuxhaven	18.09.83	Berlin
10 km Gehen	56:01	Edith Kuchenbecker (44)	LG Braunschweig	06.05.89	Nürnberg
20 km Gehen	2:21:38	Birgit Komoll (60)	DJK Sparta Langenhagen	13.09.09	Langenhagen
Hochsprung	1.65	Frauke Lindemann (65)	TSV Burgdorf	05.06.10	Hamburg
Stabhochsprung	3,10	Christina Ziemann (68)	MTV 49 Holzminden	01.05.16	Garbsen
Weitsprung	5.62	Kriemhild Mann (66)	GW Bad Gandersheim	28.04.12	Osterode
Dreisprung	10,90	Renate Behrens (57)	Eintracht Hildesheim	16.08.03	Celle
Kugelstoß	11.82	Angelika Anton (63)	MTV Soltau	27.04.08	Meppen
Diskuswurf	36.64	Sabine Alms (42)	LG Ganderkesee	18.07.87	München
Hammerwurf	39,23	Heike Barck (65)	VfL Wolfsburg	19.08.12	Zittau
Speerwurf	43,69	Angelika Anton (63)	MTV Soltau	28.07.08	Ljubljana/SLO
Gewicht	12,61	Andrea Nagel (70)	Blexer TB	24.06.15	Bremerhaven
Fünfkampf	3.637	Birgit Trenker (62)	LG Lüneburg	17.06.07	Bad Oeynhausen
		14,14-1,36-9,51-4,98-2:40,14			
Siebenkampf	4.848	Birgit Bischof (56)	LG Ganderkesee	25./26.6.01	Delmenhorst
		12,8-1,24-9,20-27,0 / 4,74-22,39-2:46,9			
Wurf-Fünfkampf	4.059	Angelika Anton (63)	MTV Soltau	30.08.08	Munster
		36,27-11,64-32,90-42,11-12,42			

Seniorinnen W 50

100 m Lauf	13,1	Ursula Jabs (38)	LG Nordheide	06.05.89	Tostedt
200 m Lauf	27,4	Ursula Jabs (38)	LG Nordheide	06.05.89	Tostedt
400 m Lauf	63,85	Brigitte Heidrich (61)	TSV Eintracht Hittfeld	16.07.11	Sacramento/USA
800 m Lauf	2:23,11	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	02.08.09	Lahti/FIN
1000 m Lauf	3:14,7	Carola Vömel (64)	LG Kreis Verden	05.06.14	Sottrum
1500 m Lauf	4:46,98	Annette Koop (58)	LG Emstal Dörpen	06.08.09	Lahti/FIN
1 Meile	5:34,57	Meike Köhler (64)	SV Rosche	03.06.15	Soltau
3000 m Lauf	10:57,18	Meike Köhler (64)	SV Rosche	19.08.15	Winsen/L.
5000 m Lauf	18:49,23	Meike Köhler (64)	SV Rosche	10.07.15	Zittau
10.000 m Lauf	39:42,3	Christine Fuchs (40)	LC Hansa Stuhr	14.09.91	Stuhr
1 Stunde Lauf	14.068	Marion Mirre (40)	LG Celle-Land	01.10.94	Lüchow
10 km Lauf	38:26	Anne Fischer (55)	ATS Cuxhaven	20.03.05	Otterndorf
10 km Lauf Mann.	2:15:10	LG Hannover		17.03.02	Stuhr
		A.Asche (52)–H.Bensch (42)–H.Hilgert (51)			
Halbmarathonlauf	1:27:30	Anne Fischer (55)	ATS Cuxhaven	31.05.09	Aarhus/DEN
Halbmarathon Mann.	5:00:54	SG Bredenbeck		09.04.17	Hannover
		S.Meier-M.Feldt-A.Aaronson			
Marathonlauf	3:03:03	Erna Colsmann (37)	TuS Celle	26.09.87	Duisburg
Marathonlauf Mann.	11:03:30	LG Kreis Verden		02.05.04	Hannover
		I.Heger (52)–S.Bracht (52)–C.Liebscher (50)			
100 km Lauf	9:28:38	Winnie-Vera Pennigstorff (43)	LG Göttingen	04.09.93	Rheine-Elte
80 m Hürden	13,90	Renate Behrens (57)	LG Weserbergland	11.07.08	Schweinfurt
100 m Hürden	19,4	Heidrun Scheiding (54)	TSV Lelm	92.09.05	Königslutter
300 m Hürden	57,06	Anett Kramer (67)	SV Nienhagen	25.05.17	
4 x 100 m Staffel	55,97	TSV Eintracht Hittfeld		17.08.96	Leinfelden
		B.Krok (44)-A.Bahte (44)-U.Jabs (38)-G.Mittag (43)			
3 x 800 m Staffel	8:51,11	StG Burgdorf-Helstorf		24.08.13	Zella-Mehlis
		D.Diekmann (58)-U.Berg (63)-D.Dannenberg (62)			
5000 m Gehen	26:24,4	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	20.08.82	Hildesheim
5 km Gehen	29:52	Birgit Komoll (60)	DJK Sparta Langenhagen	02.10.10	Jüterbog
10 km Gehen	54:45	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	08.05.82	Scheeßel
20 km Gehen	2:13:25	Rosina Blume (45)	RSV Seelze	31.05.97	Den Haag/NED
Hochsprung	1,53	Frauke Lindemann (65)	TSV Burgdorf	06.06.15	Sulingen
Stabhochsprung	1,82	Elke Georgs (59)	Fortuna Wirdum	15.06.11	Marienhafte
Weitsprung	5,01	Renate Behrens (57)	Eintracht Hildesheim	14.05.08	Osterode
Dreisprung	10,16	Renate Behrens (57)	Eintracht Hildesheim	02.08.08	Ljubljana/SLO
Kugelstoß	14,21	Jana Müller-Schmidt (64)	SG Osterholzer LA	01.07.17	Zittau
Diskuswurf	34,90	Inge Breithaupt (52)	LGG Ganderkesee	23.08.03	Büdelsdorf
Hammerwurf	37,37	Johanna Bokeloh (56)	LG Wesermünde	03.10.09	Bremen
Speerwurf	35,20	Inge Breithaupt (52)	LGG Ganderkesee	21.08.02	Potsdam
Gewicht	11,52	Anke Wichmann (58)	LG Wesermünde	02.05.12	Bremerhaven
Dreikampf	2.015	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkesee	09.09.12	Stuhr-Moordeich
		14,83-4,37-8,49			
Dreikampf Mann.	5.825	LGG Ganderkesee		09.09.12	Stuhr-Moordeich
		I.de Groot 2020-S.Braunisch 2015-A.Iben 1790			
Fünfkampf	3.561	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkesee	14.06.09	Ahlen
		14,09-1,36-8,55-4,14-2:51,65			
Fünfkampf Mann:	9.161	LGG Ganderkesee		14.06.09	Ahlen
		S.Braunisch(59) 3661-I.de Groot(52) 3049-A.Iben(58) 2551			
Siebenkampf	4.608	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkesee	11./12.09.10	Zeven

		15,24-1,36-8,70-28,62/4,06-18,99-2:51,76			
Wurf-Fünfkampf	3.425	Inge Breithaupt (52)	LGG Ganderkese	31.08.03	Borken
		30,89-11,10-27,64-33,81-9,87			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	6.423	SV Union Salzgitter		13.05.17	Salzgitter-Bad
		E.Alex 2328-B.Johns 2128-M.Kloppenburg 1967			

Seniorinnen W 55

100 m Lauf	13,80	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkese	26.04.14	Delmenhorst
200 m Lauf	28,37	Brigitte Heidrich (61)	LG Lüneburg	21.07.17	Bad Oldesloe
400 m Lauf	66,62	Brigitte Heidrich (61)	LG Lüneburg	14.09.16	Adendorf
800 m Lauf	2:39,51	Waltraud Klostermann (60)	TV Norden	30.06.17	Zittau
1000 m Lauf	3:39,23	Roswita Schlachte (55)	LG Weserbergland	31.07.10	Uslar
1500 m Lauf	5:25,30	Waltraud Klostermann (60)	TV Norden	26.08.15	Delmenhorst
1 Meile	6:12,0	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	17.06.05	Uslar
3000 m Lauf	11:33,20	Maria Saborowski (52)	LG Göttingen	21.06.08	Verden
5000 m Lauf	19:30,45	Anne Fischer (55)	ATS Cuxhaven	03.07.10	Kevelaer
10.000 m Lauf	41:25,91	Anne Fischer (55)	ATS Cuxhaven	18.08.12	Zgorzelec/POL
1 Stunde Lauf	13.552	Irmela Wilck (42)	IGAS Wendland	04.10.97	Lüchow
10 km Lauf	40:52	Maria Saborowski (52)	LG Göttingen	06.05.07	Hannover
Halbmarathonlauf	1:28:33	Anne Fischer (55)	ATS Cuxhaven	18.04.10	Bad Liebenzell
Marathonlauf	3:12:38	Marlis Thake (32)	LG Celle-Land	26.04.87	Hamburg
100 km Lauf	9:33:49	Marianne Dahl (43)	TS Großburgwedel	12.09.98	Neuwittenbek
2.000 m Hindernis	8:27,66	Roswita Schlachte (55)	LG Weserbergland	23.05.10	Zeven
3.000 m Hindernis	13:31,55	Roswita Schlachte (55)	LG Weserbergland	09.05.10	Wunstorf
5000 m Gehen	25:06,4	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	27.09.86	Paderborn
5 km Gehen	30:57	Karin Dygas (50)	LG Kreis Verden	05.04.09	Zittau
10 km Gehen	54:30	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	14.06.87	Baunatal
20 km Gehen	2:22:36	Yoshiko Teufert (50)	DJK Sparta Langenhagen	14.09.07	Riccione/ITA
Hochsprung	1.39	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkese	04.09.16	Hannover
Weitsprung	4,72	Miriam Machill (61)	LG Lüneburg	18.06.17	Celle
Dreisprung	9,32	Renate Behrens (57)	Eintracht Hildesheim	14.06.14	Celle
Kugelstoß	12,32	Carola Petersen (58)	MTV Herrenhausen	17.08.13	Lüneburg
Diskuswurf	34,16	Sabine Alms (42)	LGG Ganderkese	09.07.97	Oldenburg
Hammerwurf	38,79	Christel Junker (54)	MTV Aurich	30.07.11	Minden
Speerwurf	30,50	Anke Iben (58)	LGG Ganderkese	15.06.14	Celle
Gewicht	12,81	Christel Junker (54)	SV Holtland	28.04.12	Hannover
Dreikampf	2.015	Anke Iben (58)	LGG Ganderkese	01.09.13	Stuhr-Moordeich
		15,96 – 3,87 – 9,53			
Fünfkampf	4.139	Silvia Braunisch (59)	LGG Ganderkese	22.06.14	Bad Oeynhausen
		14,21-4,52-8,82-1,36-2:54,71			
Siebenkampf	3.253	Inge de Groot (52)	LGG Ganderkese	9./10.07.11	Stuhr-Moordeich
		aufg.-1,22-7,50-34,64/3,78-21,28-3:39,86			
Wurf-Fünfkampf	3.690	Carola Petersen (58)	MTV Herrenhausen	03.10.13	Huchting
		30,47-11,27-29,02-22,55-11,80			

Seniorinnen W 60

100 m Lauf	15,03	Renate Jatho (41)	LG Hannover	12.08.01	Peine
200 m Lauf	30,65	Renate Jatho (41)	LG Hannover	25.08.01	Oldenburg

400 m Lauf	74,26	Renate Rolack (42)	SG Misburg	16.07.05	Vaterstetten
800 m Lauf	2:48,00	Roswita Schlachte (55)	VfL Eintracht Hannover	05.08.17	Aarhus/DEN
1000 m Lauf	3:50,50	Roswita Schlachte (55)	VfL Eintracht Hannover	17.06.16	Minden
1500 m Lauf	5:49,02	Marita Harmeling (55)	SV Quitt Ankum	11.07.15	Zittau
1 Meile	6:25,53	Roswita Schlachte (55)	VfL Eintracht Hannover	03.07.16	Alfeld
3000 m Lauf	12:26,0	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	07.08.80	Verden
5000 m Lauf	21:22,4	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	05.08.82	Verden
10.000 m Lauf	43:21,4	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	20.08.81	Verden
1 Stunde Lauf	13.490	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	27.08.81	Verden
10 km Lauf	43:52	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	22.03.09	Lemwerder
10 km Lauf Mann.	2:37:44	LG Kreis Verden		11.05.12	Sottrum
		C.Liebscher (50) – I.Heger (52) – R.Geßner (46)			
Halbmarathonlauf	1:31:03	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	06.09.09	Halle/S.
Halbmarathon Mann.	5:54:13	TSV Eintracht Hittfeld		05.05.02	Hannover
		E.Rieckhoff (40)–U.Rödiger (40)–I.Sommer (38)			
Marathonlauf	3:11:45	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	07.10.12	Bremen
Marathonlauf Mann.	12:09:23	TSV Eintracht Hittfeld		22.04.01	Hamburg
		E.Rieckhoff (40)-I.Sommer (38)-U.Rödiger (40)			
100 km Lauf	9:54:27	Marianne Dahl (43)	TS Großburgwedel	27.03.04	Kienbaum
4 x 100 m Staffel	71,32	LG Kreis Verden		22.06.14	Verden
		I.Heger (52) – C.Liebscher (50) – I.Wagneter (54) – U.Siewert (54)			
2000 m Hindernis	9:03,52	Roswita Schlachte (55)	SG Misburg	20.08.16	Wernigerode
5000 m Gehen	28:08,30	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	28.06.88	Verona/ITA
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	10.06.89	Hildesheim
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	16.04.89	Friedrichsgabe
20 km Gehen	2:19:42	Rosina Blume (45)	RSV Seelze	31.05.09	Aarhus/DEN
Hochsprung	1.30	Renate Richter (51)	SV Union Salzgitter	03.05.14	Harlingerode
Weitsprung	4.26	Anne-Kathrin Eriksen (44)	LG Braunschweig	24.07.04	Aarhus/DEN
Kugelstoß	10.20	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	27.08.94	Lübeck
Diskuswurf	29,42	Inge de Groot (52)	LGG Ganderkesee	15.09.12	Ganderlesee
Hammerwurf	35,96	Christel Junker (54)	MTV Aurich	04.05.15	Aurich
Speerwurf	27,90	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	22.05.93	Osterode
Gewicht	13,02	Christel Junker (54)	MTV Aurich	09.05.15	Meppen
Dreikampf	2.303	Inge de Groot (52)	LGG Ganderkesee	09.09.12	Stuhr-Moordeich
		15,57-3,84-9,10			
Fünfkampf	3.340	Inge de Groot (52)	LGG Ganderkesee	29.09.12	Delmenhorst
		15,4 – 3,90 – 8,80 – 1,11 – 3:43,5			
Wurf-Fünfkampf	3.628	Christel Junker (54)	MTV Aurich	05.10.14	Loxstedt
		34,15-8,88-23,49-18,91-12,75			

Seniorinnen W 65

100 m Lauf	15,49	Renate Jatho (41)	LG Hannover	19.07.06	Wunstorf
200 m Lauf	32,36	Renate Jatho (41)	LG Hannover	06.08.06	Aachen
400 m Lauf	84,65	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	15.08.15	Lyon/FRA
800 m Lauf	3:10,94	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	08.08.15	Lyon/FRA
1000 m Lauf	4:10,18	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	30.08.15	Uslar
1500 m Lauf	6:26,25	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	12.07.14	Erfurt
1 Meile Lauf	6:54,7	Hannelore Bezold (49)	LG Göttingen	06.09.14	Edemissen
3000 m Lauf	12:38,50	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	21.09.85	Verden
5000 m Lauf	21:58,0	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	02.07.85	Verden

10.000 m Lauf	44:20,9	Lieselotte Schultz (20)	LG Kreis Verden	16.07.85	Verden
1 Stunde Lauf	12.090	Elfriede Willerts (36)	LG Wilhelmshaven	12.06.01	Schortens
10 km Lauf	45:31	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	13.03.16	Meppen
Halbmarathonlauf	1:39:22	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	04.10.15	Bremen
Marathonlauf	3:21:46	Hannelore Horst (49)	TV Georgsmarienhütte	04.05.14	Hamburg
100 km Lauf	11:06:54	Marianne Dahl (43)	TS Großburgwedel	05.04.08	Kienbaum
5000 m Gehen	29:22,78	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	24.09.94	Minden
5 km Gehen	35:50	Ingrid Häfker (38)	LC 93 Delmenhorst	27.09.03	Gleina
10 km Gehen	60:38	Olga Meyer (28)	VfL Uetze	30.09.95	Eilenburg
Hochsprung	1.25	Renate Richter (51)	SV Union Salzgitter	14.08.16	Edemissen
Weitsprung	3.74	Ann-Kathrin Eriksen (44)	LG Braunschweig	07.08.09	Lahti/FIN
Kugelstoß	9.86	Adelheid Rosenberg (34)	LG Edemissen/Peine	30.09.00	Edemissen
Diskuswurf	25.99	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	14.09.98	Cesenatico/ITA
Hammerwurf	29.97	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	14.09.98	Cesenatico/ITA
Speerwurf	25.82	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	21.08.99	Hagen
Gewicht	11.98	Sigrid Habig (50)	MTV Herrenhausen	08.04.17	Salzgitter-Bad
Dreikampf	2.116	Ann-Kathrin Eriksen (44)	LG Braunschweig	13.06.10	Aichach
		16,78 – 3,37 – 7,88			
Fünfkampf	1.955	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	17.09.06	Hannover
		20,76-2,86-6,14-1,00-4:51,23			
Wurf-Fünfkampf	3.657	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	08.07.03	Göttingen
		24,28-8,42-23,16-20,72-11,96			

Seniorinnen W 70

100 m Lauf	17,99	Schunk, Helke (34)	LG Kreis Verden	05.08.06	Aachen
200 m Lauf	44,9	Stölting, Ingrid (32)	MTV Wolfenbüttel	06.09.02	Wolfenbüttel
400 m Lauf	107,57	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	27.06.07	Greene
800 m Lauf	3:40,94	Rattay, Reintraut (43)	LG Peiner Land	10.07.15	Zittau
1000 m Lauf	4:57,5	Pfeuffer, Erika (41)	SV Germania Helmstedt	16.09.11	Wolfenbüttel
1500 m Lauf	7:16,11	Rattay, Reintraut (43)	LG Peiner Land	09.06.13	Wilhelmshaven
1 Meile Lauf	7:53,1	Rattay, Reintraut (43)	LG Peiner Land	06.09.14	Edemissen
3000 m Lauf	14:43,11	Schwarzlmüller, Ursula (46)	LG Nordheide	24.08.16	Winsen/Luhe
5000 m Lauf	24:41,38	Schwarzlmüller, Ursula (46)	LG Nordheide	17.08.16	Winsen/Luhe
10.000 m Lauf	52:28,7	Steinke, Hilde (45)	SV Concordia Neermoor	21.07.15	Warsingsfehn
1 Stunde Lauf	10.910	Willerts, Elfriede (36)	LG Wilhelmshaven	13.06.06	Schortens
10 km Lauf	51:57	Steinke, Hilde (45)	SV Concordia Neermoor	06.04.15	Marienhaf
Halbmarathonlauf	1:56:00	Hofmann, Renate (39)	1. WV Wunstorf	03.10.10	Lingen
Marathonlauf	4:06:37	Hofmann, Renate (39)	1. WV Wunstorf	02.05.10	Hannover
100 km Lauf	11:52:43	Renate Hofmann (39)	1. WV Wunstorf	14.08.10	Leipzig
Hochsprung	1,06	Stölting, Ingrid (32)	MTV Wolfenbüttel	27.07.02	Weinstadt
Weitsprung	3,34	Eriksen, Anne-Kathrin (44)	LG Braunschweig	15.06.14	Celle
Kugelstoß	9,11	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	30.08.03	Borken
Diskuswurf	24,74	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	28.05.05	Göttingen
Hammerwurf	24,72	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	31.05.03	Göttingen
Speerwurf	23,25	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	14.08.04	Zittau
Gewicht	11,10	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	16.07.10	Nyiregyhaza/HUN
Dreikampf	2.049	Eriksen, Anne-Kathrin (44)	LG Braunschweig	20.07.14	Meppen
		18,73(+0,0)-3,11-7,53			
Fünfkampf	2.472	Stölting, Ingrid (32)	MTV Wolfenbüttel	17.09.06	Hannover
		20,76(-0.6)- 2,86(-0.2)- 6,14-1,00-4:51,23			

Wurf-Fünfkampf	4.254	Dwenger, Elisabeth (33)	LG Göttingen	08.07.03	Göttingen
		24,28-8,42-23,16-20,72-11,96			

Seniorinnen W 75

100 m Lauf	20,76	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	23.05.09	Wunstorf
200 m Lauf	46,81	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	01.08.09	Uslar
400 m Lauf	116,3	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	03.09.10	Uslar
800 m Lauf	4:21,11	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	14.07.09	Osterode
1000 m Lauf	6:45,8	Stölting, Ingrid (32)	MTV Wolfenbüttel	23.05.07	Wolfenbüttel
1500 m Lauf	8:09,13	Wiener, Bärbel (40)	LG Lüneburg	26.08.15	Winsen/Luhe
1 Meile Lauf	10:01,4	Gröhler, Marga (34)	LAV Alfeld	06.07.10	Alfeld
3000 m Lauf	17:13,17	Wiener, Bärbel (40)	LG Lüneburg	19.08.15	Winsen/Luhe
5000 m Lauf	29:09,31	Willerts, Elfriede (36)	LG Wilhelmshaven	30.07.11	Minden
10.000 m Lauf	59:25,0	Willerts, Elfriede (36)	LG Wilhelmshaven	05.06.12	Schortens
1 Stunde Lauf	10.105	Willerts, Elfriede (36)	LG Wilhelmshaven	05.06.12	Schortens
10 km Lauf	58:08	Renate Hofmann (39)	1. WV Wunstorf	09.04.17	Hannover
Halbmarathonlauf	2:07:32	Renate Hofmann (39)	1. WV Wunstorf	09.04.17	Hannover
Marathonlauf	4:15:41	Renate Hofmann (39)	1. WV Wunstorf	06.09.15	Münster
Hochsprung	1,00	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	24.06.07	Hamburg
Weitsprung	2,73	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	10.05.07	Braunschweig
Kugelstoß	8,80	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	30.07.11	Minden
Diskuswurf	22,65	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	29.07.11	Minden
Hammerwurf	23,83	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	18.07.10	Nyiregyhaza/HUN
Speerwurf	21,22	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	28.07.08	Ljubljana/SLO
Gewicht	11,42	Käte Scheikowski (41)	LAV Bokel	17.08.16	Bremerhaven
Dreikampf	1.290	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	13.06.10	Aichach
		22,90(+0.1)-2,47(-1.1)-5,18			
Fünfkampf	2.761	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	25.08.07	Nienhagen
		21,20(+0.0)-1,00-5,88-2,62(+0.3)-5:08,94			
Wurf-Fünfkampf	3.348	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	01.08.08	Ljubljana/SLO
		18,56-7,66-19,35-16,20-9,04			

Seniorinnen W 80

3.000 m Lauf	20:48,45	Elfriede Willerts (36)	LG Wilhelmshaven	06.05.17	Wilhelmshaven
100 m Lauf	24,62	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	01.09.13	Stuhr-Moordeich
200 m Lauf	56,68	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	03.07.12	Braunschweig
800 m Lauf	5:54,62	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	29.07.12	Nienhagen
1000 m Lauf	7:30,5	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	23.05.12	Wolfenbüttel
3.000 m Lauf	20:48,45	Elfriede Willerts 36	LG Wilhelmshaven	06.05.17	Wilhelmshaven
5000 m Lauf	36:35,92	Elfriede Willerts (36)	LG Wilhelmshaven	03.08.16	Oldenburg
10 km Lauf	73:29	Elfriede Willerts (36)	LG Wilhelmshaven	19.03.17	Hannover
Halbmarathon	2:49:01	Annelore Giese (37)	Post-SV Buxtehude	25.06.17	Hamburg
Hochsprung	0,93	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	13.07.12	Erfurt
Weitsprung	2,38	Ingrid Stölting (32)	MTV Wolfenbüttel	08.07.12	Schladen
Kugelstoß 2 kg	7,77	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	27.09.14	Göttingen
Diskuswurf 750g	20,34	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	27.09.14	Göttingen
Hammerwurf 2 kg	19,85	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	20.04.13	Göttingen
Speerwurf 400g	17,37	Elisabeth Dwenger (33)	LG Göttingen	20.04.13	Göttingen

Dreikampf	1.553	Ingrid Stölting (32) 24,7-2,29-5,93	MTV Wolfenbüttel	05.05.12	Wolfenbüttel
Fünfkampf	2.682	Ingrid Stölting (32) 25,26(+1,6)-2,26(+0,1)-6,04-0,92-6:02,07	MTV Wolfenbüttel	10.08.13	Nienhagen

Seniorinnen W 85 u. älter

Noch keine Rekorde verzeichnet