

# **Niedersächsische Rekorde und Bestleistungen**

**(Stand: 31.12.2023)**

**Die Mehrkämpfe im Seniorenbereich wurden umgerechnet,  
da es ab Frühjahr 2023 neue Altersfaktoren im Seniorenbereich ab MW 35 gab.**

## Männer

100 m	10,08	Deniz Almas	97	VfL Wolfsburg		Weinheim	01.08.20	
200 m	20,44	Erwin Skamrahl	58	SV Union Groß Ilsede		Bremen	26.06.83	
400 m	44,50	Erwin Skamrahl	58	SV Union Groß Ilsede		München	26.07.83	
800 m	1:44,80	Sören Ludolph	88	LG Braunschweig		Hengelo / NED	26.05.12	
1000 m	2:17,18	Eckhardt Rüter	63	VfL Wolfsburg		Hamm	09.09.88	
1500 m	3:34,84	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Koblenz	31.08.83	
1 Meile	3:52,36	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Koblenz	09.07.82	
3000 m	7:51,37	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Ingelheim	06.09.83	
5000 m	13:37,0	Werner Girke	40	VfL Wolfsburg		Paris / FRA	13.06.68	
10.000 m	28:36,88	Markus Pingpank	64	LC Hannover		Hengelo / NED	25.06.91	
1 Stunde	19.873	Michael Spöttel	56	LG Kreis Verden		Verden	27.08.81	
10 km	28:34	Carsten Eich	70	LG Braunschweig		Troisdorf	14.09.03	
10 km Mannschaft	1:28:14	LG Braunschweig		C. Eich	70	28:55	Bad Liebenzell	19.09.04
				O. Dietz	77	29:06		
				M. Burger	67	30:13		
<b>Halbmarathon</b>	<b>1:01:52</b>	<b>Sebastian Hendel</b>	<b>95</b>	<b>LG Braunschweig</b>		<b>Berlin</b>	<b>02.04.23</b>	
Halbmarathon Mann.	3:15:35	LG Braunschweig		C. Eich	70	1:03:33	Schotten	23.03.02
				J. Wagner	70	1:05:41		
				J. Austin	70	1:06:21		
<b>Marathon</b>	<b>2:08:48</b>	<b>Hendrik Pfeiffer</b>	<b>93</b>	<b>TK zu Hannover</b>		<b>Berlin</b>	<b>24.09.23</b>	
Marathon Mann.	7:01:31	VfL Wolfsburg		G. Mielke	42	2:15:19	Berlin	10.09.77
				W. Siefert	51	2:21:55		
				F. Will	48	2:24:17		
100 km	6:40:57	Tim-Niklas Schwippel	95	Braunschweiger Laufclub		Ubstadt-Weiher	09.04.22	
100 km Mannschaft	21:09:33	LG Braunschweig		V. Krajenski	66	6:45:12	Rheine-Elte	05.09.92
				H. Dreyer	57	7:11:37		
				J. Mankopf	62	7:12:44		
110 m Hürden	13,60	Stefan Mattern	65	TK zu Hannover		Oldenburg	15.07.90	
400 m Hürden	50,6	Dieter Friedrich	47	Hannover 96		Bonn	15.05.71	
3000 m Hindernis	8:28,95	Torsten Tiller	62	LG Göttingen		Hannover	16.06.84	
4 x 100 m Staffel	39,76	LT 85 Hannover		D. Schulte	65 - I. Todt	68 - Frankfurt/M.	23.07.88	
				H. Isenbart	66 - V. Nitsch	63		
4 x 400 m Staffel	3:05,86	SV Union Groß Ilsede		R. Kohne	61 - C. Fischer	62 - Stuttgart	04.08.85	
				U. Wegner	59 - E. Skamrahl	58		
3 x 1000 m Staffel	7:05,45	LG Braunschweig		M. Waldmann	85 -	Mönchengladbach	22.07.12	
				J. Hamm	80 - S. Ludolph	88		
10.000m Gehen	42:16,6	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Letter	30.06.84	
10 km Gehen	41:19	Heinz Mayr	35	VfL Wolfsburg		Hamburg	29.09.73	
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener	43	51:04	Biberach	25.09.04
				H.P. Damitz	43	59:23		
				B. Luther	44	59:32		
20 km Gehen	1:24:36	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Hanau-Großauheim	01.11.81	
20 km Gehen Mann.	4:29:02	VfL Wolfsburg		K. Degener	43	1:27:34	Eschborn	29.05.83
				J. Meyer	54	1:30:09		
				U. Jakob	61	1:31:19		
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Letter	28.08.83	
50 km Gehen Mann.	12:37:54	TSV Salzgitter		G. Weidner	33	4:02:17	Eschborn	01.10.78
				K. Degener	43	4:11:53		

				H. Kloppe	48	4:23:44		
Hochsprung	2,34	Eike Onnen	82	LG Hannover			Garbsen	20.05.07
Stabhochsprung	5,70	Wladyslaw Kozakiewicz	53	TK zu Hannover			Paris / FRA	22.07.86
Weitsprung	8,14	Jens Knipphals	58	VfL Wolfsburg			Berlin	28.05.80
Dreisprung	16,78	Wolfgang Knabe	59	SV Union Groß Ilsede			Bremen	25.06.83
Kugelstoß	20,72	Detlef Bock	74	VfL Wolfsburg			Neuwied-Engers	29.05.05
Diskuswurf	60,66	Matthias Thriene	71	VfL Wolfsburg			Vellmar	11.07.03
Hammerwurf	78,28	Norbert Radefeld	62	VfL Wolfsburg			Frankfurt/M.	23.07.88
Speerwurf	83,50	Stephan Steding	82	Hannover 96			Zeulenroda	27.06.08
Fünfkampf	4.031	Frank Müller	68	TV Norden			Attendorn	21.05.89
				7,41-58,40-21,50-41,90-4:26,45				
Fünfkampf Mann.	11.062	TV Norden		F. Müller	68	4031	Attendorn	21.05.89
				R. Zander	68	3588		
				G. Kleemann	65	3443		
Zehnkampf	8.253	Frank Müller	68	TV Norden			Atlanta / USA	31.7./1.08.1996
				10,95-7,25-14,69-1,95-49,05-14,86-45,90-5,10-66,10-4:37,50				
	8.256 W*	Frank Müller	68	TV Norden			Salzgitter	21./22.07.90
				10,74(+2,9)-7,63(+3,2)-13,93-2,00-48,15-14,55(+3,9)-44,02-4,60-59,60-4:26.62				
				* Kein Landesrekord, da Wind nach IWR Regel 260 Ziff. 18 > +2,0.				
Zehnkampf Mann.	22.094	TV Norden		F. Müller	68	7933	Dillingen	17./18.06.89
				G. Kleemann	65	7218		
				R. Zander	68	6943		

### Mixed-Staffeln

4 x 200 m Staffel	1:36,38	TV Cloppenburg		J. Kolbe	96 - Ta. Prepens	01 - Verden.		25.09.22
				To. Prepens	04 - N. Wema	05		
4 x 400 m Staffel	3:35,02	LG Osnabrück		F. Kroll	04 - M. Zepter	95 - Mainz		29.05.22
				J. Rohling	02 - F. Dammermann	97		

### Frauen

100 m	11,04	Melanie Paschke	70	LG Braunschweig			Bremen	30.06.95
200 m	22,45	Melanie Paschke	70	LG Braunschweig			Erfurt	03.07.94
400 m	50,22	Grit Breuer	72	LT 85 Hannover			Madrid / ESP	01.06.96
800 m	1:58,3	Hildegard Falck	49	VfL Wolfsburg			Stuttgart	11.07.71
1000 m	2:40,66	Anne Bruns	74	LAV Meppen			Zürich / SUI	17.08.94
1500 m	4:06,33	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Hengelo / NED	01.06.98
1 Meile	4:32,73	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Linz / AUT	09.07.97
3000 m	8:53,72	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Menden	18.08.99
5000 m	15:30,35	Fate Tola Geleto	87	LG Braunschweig			Kassel	19.06.16
10.000 m	32:35,90	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Kandel	19.05.01
1 Stunde	15.680	Elke Bussmann	66	OSC Damme			Delmenhorst	13.04.02
10 km	31:45	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Otterndorf	11.09.05
10 km Mannschaft	1:41:44	LG Braunschweig		L. Zaituc	68	33:23	Troisdorf	14.09.03
				S. Ritter	78	33:57		
				B. Bultmann	74	34:24		
Halbmarathon	1:09:35	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig			Grevenmacher /LUX	16.09.04
Halbmarathon Mann.	3:52:29	LG Braunschweig		L. Zaituc	68	1:14:08	Burghaslach	22.03.03

				S. Ritter	78	1:15:22		
				V. Willcox-Heidner	73	1:22:59		
Marathon	2:25:42	Fate Tola Geleto	87	LG Braunschweig			Frankfurt/M.	30.10.16
Marathon Mann.	8:15:43	LG Seesen		K. Brünig	69	2:43:32	Essen	22.10.00
				I. Cronjäger	77	2:44:40		
				K. Weiglein	67	2:47:31		
100 km	7:31:55	Ricarda Botzon	66	LG Lüneburg			Winschoten / NED	29.09.01
100 km Mannschaft	30:06:20	LG Lüneburg		R. Botzon	66	8:07:46	Rheine	31.08.02
				S. Berndt	63	10:59:16		
				M. van Schwamen	60	10:59:18		
100 m Hürden	12,92	Kirsten Bolm	75	TV Scheeßel-Eichenschule			Bratislava / SVK	22.06.00
400 m Hürden	54,22	Silvia Rieger	70	TuS Eintracht Hinte			Johannesburg / RSA	11.09.98
3000 m Hindernis	9:29,26	Lea Meyer	97	VfL Lönigen			Nizza / FRA	12.06.21
4 x 100 m Staffel	44,28	LG Weserbergland		J. Gangnus	86		N. Giebel	86
				N. Marahrens	77		C. Tschirch	79
				M. Janiak	98		L. Gläsner	96
4 x 400 m Staffel	3:39,31	StG Staffelfteam NI		A.-K. Kopf	96		R.S. Spelmeyer	90
				F. Janhsen	65			
				H. Huneke	66		M. Bens	66
5.000 m Gehen	22:28,38	Ruta Schwoche	70	VfV Hildesheim			Mönchengladbach	02.06.95
10.000m Gehen	48:39,63	Barbara Brandenburg	67	OFV Ostercappeln			Berlin	04.07.98
10 km Gehen	44:25	Ruta Schwoche	70	VfV Hildesheim			Hildesheim	27.08.94
10 km Gehen Mann.	2:34:26	OFV Ostercappeln		B. Brandenburg	67	50:20	Naumburg	21.04.91
				A. Luttmann	72	52:00		
				B. Krahn	71	52:06		
20 km Gehen	1:43:27	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück			Hildesheim	05.06.04
20 km Gehen Mann.	6:47:36	DJK Sparta Langenhagen		A. Heuer	71	2:10:20	Erfurt	11.06.11
				C. Luedtke	81	2:17:52		
				B. Komoll	60	2:19:24		
Hochsprung	1,94	Imke Onnen	94	Hannover 96			Göttingen	23.06.19
Stabhochsprung	4,60	Annika Roloff	91	MTV 49 Holzminden			Landau	29.06.16
Weitsprung	6,69	Merle Homeier	99	LG Göttingen			Tallinn / EST	11.07.21
Dreisprung	14,53	Neele Eckhardt-Noack	92	LG Göttingen			München	14.08.22
Kugelstoß	20,34	Stephanie Storp	68	VfL Wolfsburg			Wolfsburg	01.07.90
Diskuswurf	61,26	Liesel Westermann	44	Hannover 96			Sao Paulo / BRA	05.11.67
Hammerwurf	70,73	Andrea Bunjes	76	SV Holtland			Athen / GRE	23.08.04
Speerwurf	57,76	Jana Ladewig	81	LG TK Hannover 96			Osnabrück	09.06.02
Fünfkampf	3.767	Maren Schwerdtner	85	LG Hannover			Langen	28.09.03
Fünfkampf Mann.	9.673	LG Weserbergland		S. Rauchberger	84	3476	Osnabrück	18.09.05
				N. Giebel	86	3169		
				R. Fierenz	87	3028		
Siebenkampf	6.426	Lilli Schwarzkopf	83	LG Hannover			Ratingen	28./29.6.14
Siebenkampf Mann.	16.064	TK zu Hannover		S. Harms	67	5546	Vaterstetten	19./20.6.93
				D. Grube	71	5495		
				K. Duveneck	73	5023		

## Männliche Jugend U 20

100 m	10,40	Alexander Kosenkow	77	LT 85 Hannover		Mannheim	15.06.96
200 m	21,12	Tobias Morawietz	03	VfL Wolfsburg		Regensburg	04.06.22
400 m	46,68	Sebastian Fiene	89	LG Hannover		Berlin	20.07.08
		Alexander Juretzko	90	LG Hannover		Berlin	20.07.08
800 m	1:48,44	Sören Ludolph	88	LG Nordheide		Kassel	06.06.07
1000 m	2:23,66	Wolfgang Schreiber	63	VfV Hildesheim		Menden	16.09.81
<b>1500 m</b>	<b>3:45,89</b>	<b>Tim Kalies</b>	<b>04</b>	<b>Braunschweiger Laufclub</b>		<b>Karlsruhe</b>	<b>20.05.23</b>
3000 m	8:01,6	Klaus Storbeck	49	SC Göttingen 05		London / GBR	07.09.68
5000 m	14:13,0	Friedel Klement	54	VfL Wolfsburg		Burg Gretesch	23.09.73
10.000 m	30:41,0	Michael Spöttel	56	LG Kreis Verden		Bonn	19.04.75
10 km	31:01	Felix Ebel	03	Emder Laufgemeinschaft		Hannover	03.04.22
10 km Mannschaft	1:39:22	SV Concordia Emsbüren		I. Schneiders 88	32:13	Ohrdruf	13.03.05
				M. Schneiders 88	33:32		
				D. Gruber 89	33:37		
Halbmarathon	1:11:57	Nikolaus Rama	74	LG Göttingen		Brüssel / BEL	03.10.93
Halbmarathon Mann.	3:57:01	SV Lemwerder		C. Eichinger 89	1:16:58	Hannover	06.05.07
				W. Trudrung 89	1:17:53		
				K. Ammermann 88	1:22:10		
Marathon	2:28:08	Rainer Oberbeck	69	LG Seesen		Berlin	09.10.88
110 m Hürden	13,77	Michel Meißner	96	SC Kirchweyhe/Westerweyhe		Jena	01.08.15
400 m Hürden	50,98	Stephan Striezel	73	MTV Hanstedt		Mönchengladbach	11.07.92
2000 m Hindernis	5:29,60	Jens Volkmann	67	LG Huntgau		Athen / GRE	20.07.86
3000 m Hindernis	8:42,85	Volkmann, Jens	67	LG Huntgau		Wetzlar	07.09.86
4 x 100 m Staffel	41,12	LG Hannover		N. Göbel 89 - S. Fiene 89 -		Berlin	20.07.08
				N. Siekmann 89 - A. Juretzko 90			
4 x 400 m Staffel	3:14,87	LT 85 Hannover		I. Lopez 72 - Hauptmeier 72 -		Hannover	28.07.91
				M. Jeschonnek 73 - M. Janke 74			
3 x 1000 m Staffel	7:23,76	StG Lönigen-Rosche		T. Petersen 95 -		Bochum-Watt.	17.06.12
				S. Brümmer 94 - Y. Burger 95			
5.000 m Gehen	21:13,77	Andreas Luttmann	69	LG Osnabrück		Sindelfingen	24.07.87
10.000 m Gehen	43:24,53	Andreas Luttmann	69	OFV Ostercappeln		Lübeck	08.07.88
10 km Gehen	45:46	Jannnek Schweer	88	LG Osnabrück		Hildesheim	27.08.06
20 km Gehen	1:31:58	Uwe Jakob	61	LG Salzgitter		Oensbach	21.09.80
Hochsprung	2,24	Wolfgang Kreißig	70	SG 05 Ronnenberg		Dortmund	23.07.89
Stabhochsprung	5,20	Robin Pieper	95	LG Peiner Land		Soest	31.05.14
Weitsprung	7,78	Jens Knippfals	58	VfL Wolfsburg		Hamburg	09.05.77
Dreisprung	15,84	Frank Müller	68	TV Norden		Hamburg	15.08.87
Kugelstoß	18,77	Alexander Holz	74	LG Hannover		Dörpen	28.08.93
Diskuswurf	57,98	Roland Isenecker	72	LG Wilhelmshaven		Georgsheil	02.10.91
Hammerwurf	79,96	Alexej Mikhailov	96	Hannover 96		Leverkusen	30.05.15
Speerwurf	69,33	Stephan Steding	82	Hannover 96		Dissen	21.01.01
Fünfkampf	3.953	Stefan Küter	85	Hannover 96		Merignac / FRA	31.07.04
				11,36-6,96-14,36-2,05-51,05			
Fünfkampf Mann.	15.648	TSV Arminia Vöhrum		A. Horn 75	3468	Salzgitter	16.07.94
				K. Hartmann 75	3173		
				M. Meyer 77	3104		
				S. Schink 77	2982		
				H. Stellfeldt 75	2921		
Zehnkampf	7.750	Diakité, Malik	00	Hannover 96		Filderstadt	1./2.06.19

10,97-7,14-14,20-1,91-48,39 / 15,01-44,65-4,20-57,00-4:35,64

Zehnkampf Mann.	22.023	Hannover 96		M. Diakité	00	7750	Filderstadt	1./2.06.19
				M. Meyer	01	7263		
				T. Hast	01	7010		

### Männliche Jugend U 18

100 m	10,4	Andreas Schofer	72	VfL Hameln			Holzminden	20.05.89
200 m	21,3	Jan Wonszak	58	LG Cuxhaven			Dortmund	18.05.75
400 m	48,00	Sebastian Fiene	89	LG Peiner Land			Mannheim	07.07.06
800 m	1:52,75	Jürgen Lubrecht	56	VfL Wolfsburg			Schwetzingen	28.07.73
1000 m	2:26,0	Axel Wehmeier	66	SpVgg Fürstenau			Dissen	28.09.83
1500 m	3:47,07	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf			Mannheim	19.06.04
3000 m	8:22,70	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf			Hameln	20.05.04
5000 m	14:56,6	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf			Garbsen	30.09.04
10 km	32:04	Elias Matthäus	06	SC Wirch- und Westerweyhe			Hannover	03.04.22
10 km Mannschaft	1:39:22	SV Concordia Emsbüren		I. Schneiders	88	32:13	Ohrdruf	13.03.05
				M. Schneiders	88	33:32		
				D. Gruber	89	33:37		
Halbmarathon	1:15:51	Jan Kempfert	96	LAZ Celle			Oldenburg	27.10.13
Halbmarathon Mann.	4:10:01	SV Lemwerder		C. Eichinger	89	1:16:15	Aschaffenburg	01.10.06
				W. Trudrung	89	1:22:27		
				T. Wessels	90	1:31:19		
110 m Hürden	13,66	Patrick Amarteifio	73	LG Wilhelmshaven			Bruchköbel	14.07.90
400 m Hürden	52,40	Tom Schröder	99	SG Osterholzer LA			Walldorf	02.07.16
2000 m Hindernis	5:50,55	Lennart Mesecke	97	SG Bredenbeck			Bochum	09.08.14
4 x 100 m Staffel	41,94	StG Hansa-Ettenbüttel- Oldenburg		L. Pixberg	02	E. Kremming	02	Ulm
				J. Serbin	02	T. Gutzeit	02	
3 x 1000 m Staffel	7:43,70	TuS Sulingen		S. Dujat	78			Bremen
				M. Stenzel	78	M. Wolowicz	79	
5000 m Gehen	21:48,9	Stefan Wolters	73	TSV Schwarme			Kiel	07.10.89
10.000 m Gehen	46:39,61	Andre Wortmann	71	TSV Schwarme			Lübeck	08.07.89
10 km Gehen	48:27	Uwe Jakob	61	LG Salzgitter			Nordstemmen	22.06.77
Hochsprung	2,12	Hannes Zumsande	79	LG Emstal Dörpen			Eberstadt	08.09.96
Stabhochsprung	5,11	Christian Stahl	78	LT 85 Hannover			Lehrte	16.09.95
Weitsprung	7,64	Markus Kessler	62	VfL Wolfsburg			Dortmund	15.09.79
Dreisprung	14,99	Frank Müller	68	TV Norden			Stade	04.10.85
Kugelstoß	18,55	Gunnar Pflingsten	75	LG Steinhuder Meer			Osterode	10.10.92
Diskuswurf	58,03	William Wolzenburg	06	SV Georgsheil			Walldorf	18.06.22
Hammerwurf	79,29	Richard Olbrich	90	GW Bad Gandersheim			Holtland	15.09.07
Speerwurf	80,11	Max Dehning	04	LG Celle-Land			Jena	18.09.21
Fünfkampf	3.827	Thorsten Margis	89	LG Peiner Land			Wesel	01.09.06
Fünfkampf Mann.	14.398	VfL Stade		P. Zastrow	04	3395	Papenburg	03.07.21
				L. Wolf	04	2884		
				B. Pauli	05	2830		
				J. Kühlke	04	2731		
				F. Tonn	04	2558		
Zehnkampf	7.250	Thorsten Margis	89	LG Peiner Land			Wesel	01./02.09.06

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	P. Scherfose	91	7148	Hannover	07./08.06.08
			S. Rothmann	91	6618		
			J. Meier	91	5301		

### Weibliche Jugend U 20

100 m	11,41	Talea Prepens	01	TV Cloppenburg		Heilbronn	05.09.20	
200 m	23,28	Anna Lena Freese	94	FTSV Jahn Brinkum		Mannheim	30.06.13	
400 m	53,56	Inga Maria Müller	90	LG Hannover		Ulm	04.07.09	
800 m	2:01,29	Monika Bens	66	VfL Ockenhausen		Schwechat / AUT	27.08.83	
1500 m	4:18,42	Stephanie Thieke	86	LG Emstal Dörpen		Grosseto / ITA	16.07.04	
3000 m	9:17,88	Christiane Finke	62	LG Göttingen		Mainz	30.08.80	
5000 m	16:20,13	Jasmina Stahl	02	Hannover 96		Regensburg	19.06.21	
10.000 m	35:50,75	Karola Weiglein	67	LG Seesen		Verden	27.04.85	
10 km	34:33	Jasmina Stahl	02	Hannover 96		Uelzen	31.10.21	
10 km Mannschaft	1:56:47	Eintracht Hildesheim		L. Vogelgesang	99	37:38	Hannover	19.03.17
				L. Hampel	99	39:18		
				Carolin Peuke	00	39:51		
Halbmarathon	1:19:10	Josina Papenfuß	00	TSG Westerstede		Bonn	07.04.19	
Marathon	3:02:17	Sandra Janisch	69	SV Eintracht Hannover		Berlin	04.10.87	
100 m Hürden	13,26	Kirsten Bolm	75	TV Schießel-Eichenschule		Lissabon / POR	22.07.94	
400 m Hürden	56,33	Silvia Rieger	70	TuS Eintracht Hinte		Zürich / SUI	16.08.89	
<b>2000 m Hindernis</b>	<b>6:26,14</b>	<b>Carolin Hinrichs</b>	<b>04</b>	<b>VfL Lönigen</b>		<b>Rostock</b>	<b>21.07.23</b>	
3000 m Hindernis	9:54,05	Hinrichs, Carolin	04	VfL Lönigen		Oordegem / BEL	27.05.23	
4 x 100 m Staffel	46,82	LG Weserbergland		N. Müller	82	- I. Laing	82 - Dresden	16.07.00
				M. Abrahamczik	82	- A.-L. Seele	81	
4 x 400 m Staffel	3:42,5	VfL Ockenhausen		H. Huneke	66	- A. Engel	66 - Verden	02.10.82
				F. Janhsen	65	- M. Bens	66	
3 x 800 m Staffel	6:23,89	VfL Ockenhausen		A. Engel	66	-	Bremen	26.06.83
				F. Janhsen	65	- M. Bens	66	
5.000 m Gehen	23:31,7	Muriel Eberhardt	72	TV Schießel Eichenschule		Kiel	07.10.89	
10 km Gehen	50:55	Sonja Birkemeyer	89	LG Osnabrück		Leamington / GBR	17.06.06	
Hochsprung	1,87	Marlies Wilken	59	LG Wilhelmshaven		Bremerhaven	18.06.77	
		Christiane Mergemann	65	MTV Celle		Sindelfingen	10.07.83	
Stabhochsprung	4,15	Annika Roloff	91	MTV 49 Holzminden		Mannheim	13.06.09	
		Ria Möllers	96	SC Melle 03		BowlingGr / USA	11.04.15	
Weitsprung	6,58	Silke Harms	67	TSV Stelle		Stuttgart	03.08.85	
Dreisprung	13,20	Kira Wittmann	00	SV Quitt Ankum		Göttingen	22.06.19	
Kugelstoß	19,90	Stephanie Storp	68	VfL Wolfsburg		Hamburg	16.08.87	
Diskuswurf	58,28	Stephanie Storp	68	VfL Wolfsburg		Rhede	02.07.86	
Hammerwurf	61,05	Lara Hundertmark	04	Einbecker SV		Ulm	16.07.22	
<b>Speerwurf</b>	<b>53,25</b>	<b>Christina Lahrs</b>	<b>04</b>	<b>TSV Wehdel</b>		<b>Mannheim</b>	<b>25.06.23</b>	
Vierkampf	3.548	Maren Schwerdtner	85	LG Hannover		Filderstadt	05.06.04	
Vierkampf Mann.	12.936	LG Göttingen		S. Schneider	75	3074	Salzgitter	16.07.94
				S. Müller	75	2808		
				M. Hempe	78	2404		

				D. Henneberg	75	2347		
				C. Müller	78	2303		
Siebenkampf	5.778	Marie Dehning	03	LG Celle-Land			Tallinn / EST	15./16.07.21
				14,22(-0,8)-1,72-12,36-24,40(+1,0)/5,92(+1,7)-41,12-2:21,01				
Siebenkampf Mann.	15.055	TK zu Hannover		A. Schulze-Borges	82	5476	Ulm	15./16.05.99
				J. Ladewig	81	5003		
				K. Klaus	82	4576		

### Weibliche Jugend U 18

100 m	11,5	Corinna Krug	64	Oldenburger TB			Itzehoe	19.09.81
		Birgit Leinemann	68	TK Jahn Sarstedt			Oldenburg	30.06.84
		Silke Harms	67	LG Nordheide			Oldenburg	30.06.84
200 m	23,51	Talea Prepens	01	TV Cloppenburg			Nairobi / KEN	16.07.17
400 m	53,6	Monika Bens	66	VfL Ockenhausen			Berlin	10.09.83
800 m	2:01,29	Monika Bens	66	VfL Ockenhausen			Schwechat / AUT	27.08.83
1500 m	4:21,05	Stephanie Thieke	86	LG Emstal Dörpen			Mannheim	21.06.03
3000 m	9:33,29	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen			Marrakesch / MAR	14.07.05
5000 m	16:51,54	Lea Meyer	97	VfL Lönningen			Aichach	03.05.14
10 km	35:50	Josina Papenfuß	00	TSG Westerstede			Oldenburg	22.10.17
10 km Mannschaft	2:05:09	VfL Lingen		L. Musekamp	86	37:38	Lingen	24.05.03
				H. Friesen	86	42:49		
				J. Brink	87	44:42		
Halbmarathon	1:30:40	Mona Dietel	90	SV Lemwerder			Hannover	06.05.07
100 m Hürden	13,49	Kirsten Bolm	75	TV Scheeßel-Eichenschule			Berlin	19.07.91
400 m Hürden	57,44	Silvia Rieger	70	TuS Eintracht Hinte			Birmingham / GBR	09.08.87
<b>2000 m Hindernis</b>	<b>6:39,70</b>	<b>Lera Miller</b>	<b>07</b>	<b>VfL Lönningen</b>			<b>Kassel</b>	<b>10.06.23</b>
4 x 100 m Staffel	47,33	LG Wilhelmshaven		K. Brosig	63	M. Baumann 62	Göttingen	30.07.78
				A. Oetken	62	C. Mielke 63		
3 x 800 m Staffel	6:27,46	VfL Ockenhausen		A. Engel	66		München	25.07.82
				F. Janhsen	65	M. Bens 66		
3.000 m Gehen	14:03,80	Muriel Eberhardt	72	TV Scheeßel Eichenschule			Detmold	29.07.89
5.000 m Gehen	23:31,7	Muriel Eberhardt	72	TV Scheeßel Eichenschule			Kiel	07.10.89
5 km Gehen	24:46	Sonja Birkemeyer	89	LG Osnabrück			Dresden	24.04.05
10 km Gehen	49:41	Muriel Eberhardt	72	TV Scheeßel Eichenschule			Friedrichsgabe	16.04.89
Hochsprung	1,86	Marlies Wilken	59	LG Wilhelmshaven			Wolfsburg	08.08.76
Stabhochsprung	4,11	Annika Roloff	91	MTV 49 Holzminden			Holzminden	02.07.08
Weitsprung	6,36	Silke Harms	67	LG Nordheide			Fürth	09.06.84
Dreisprung	13,13	Neele Eckhardt	92	TSV Asendorf			Wesel	01.06.09
Kugelstoß (3 kg)	17,72 *	Stephanie Storp	68	LG Braunschweig			Altötting	04.05.85
		* mit 4 kg						
Diskuswurf	53,22	Dagmar Galler	61	DSC Oldenburg			Oldenburg	23.04.78
Hammerwurf (3kg)	68,29	Neele Koopmann	01	SV Gartow			Fränkisch Crumbach	05.06.17
Speerwurf (500g)	51,99	Christina Lahrs	04	TSV Wehdel			Heilbronn	06.09.20
Vierkampf	3.372	Maren Schwerdtner	85	LG TK Hannover	96		Berlin	30.08.02
		13,97-1,78-9,88-12,20						
Vierkampf Mann.	13.684	LG Weserbergland		N. Fasold	04	2945	Papenburg	03.07.21
				F. Kerl	05	2919		
				A. Doering	04	2670		



				V. Meyer	05	2668		
				L.-H. Werner	06	2482		
Siebenkampf	5.576	Dehning, Marie	03	LG Celle-Land			Filderstadt	1./2.06.19
(ab 2023 sowie vorher internat.)		14,78(-0,4)-1,67-12,65-25,59(-0,8)/5,73(-0,2)-44,01-2:18,91						
<b>Siebenkampf Mann.</b>	<b>11.051</b>	<b>LG Emstal Dörpen</b>		<b>M. Wübben</b>	<b>07</b>	<b>4086</b>	<b>Aurich</b>	<b>07./08.10.23</b>
(ab 2023 sowie vorher internat.)				<b>M. Hermes</b>	<b>07</b>	<b>3600</b>		
				<b>A. Frericks</b>	<b>06</b>	<b>3365</b>		

## Männliche Jugend M 15

100 m	10,7	Jan Wonszak	58	LG Cuxhaven	Lüchow	07.07.73
300 m	35,72	Alexander Juretzko	90	LG Nienburg	Lübeck	14.08.05
800 m	1:57,44	Sören Ludolph	88	LG Nordheide	Oldendorf	14.06.03
1000 m	2:29,22	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf	Braunschweig	29.09.02
2000 m	5:47,0	Daniel Gruber	89	SV Concordia Emsbüren	Nordhorn	18.09.04
3000 m	8:50,35	Elias Matthäus	06	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Hannover	04.09.21
5 km	15:48	Sadik Klingenberg	89	LG Emstal Dörpen	Lingen	04.05.04
80 m Hürden	10,53	Stephan-Markus Schöl	82	SV Eintracht Hannover	Ulm	16.08.97
300 m Hürden	40,22	Sören Ludolph	88	LG Nordheide	Hamburg	27.09.03
1500 m Hindernis	4:35,4	Carsten Magdsick	70	SV Germania Helmstedt	Göttingen	11.06.85
3000 m Gehen	13:44,6	Stefan Wolters	73	TSV Schwarme	Norderstedt	04.06.88
5000 m Gehen	23:00,92	Stefan Wolters	73	TSV Schwarme	Ahlen	03.09.88
Hochsprung	2,03	Oliver Pinnow	64	VfL Stade	Bad Nenndorf	02.06.79
Stabhochsprung	4,40	Luka Vukcevic	01	MTV 49 Holzminden	Berlin	09.07.16
Weitsprung	6,80	Michael Lechner	65	TSV Lelm	Königslutter	27.09.80
Dreisprung	13,79	Michael Lechner	65	TSV Lelm	Königslutter	17.09.80
Kugelstoß	18,31	Dragan Jevtovic	75	LT 85 Hannover	Bietigheim	07.07.90
Diskuswurf	60,37	Alexej Mikhailov	96	Hannover 96	Stuhr-Moordeich	15.05.11
Hammerwurf	75,82	Sören Hilbig	02	VfR Evesen	Dischingen	09.09.17
Speerwurf	64,37	Alexander Teuteberg	92	Eintracht Hildesheim	Schneverdingen	01.09.07
Ballwurf	91,50	Achim Strohschänk	73	VfL Wolfsburg	Letter	04.05.88
Dreikampf	1.793	Matti Tewes	01	MTV Soltau	Nienhagen	03.09.16
		12,10-5,66-14,73				
Vierkampf	2.540	Christian Heilmann	86	SV Alfeld	Hildesheim	09.09.01
		11,64-6,18-1,80 –15,48				
Neunkampf	5.511	Marcel Meyer	01	TK zu Hannover	Heidenheim	20./21.08.16
		11,71-5,82-14,67-1,69-10,93-46,57-3,90-41,01-2:57,02				
Block Sprint/Sprung	3.106	Lennart Granzow	99	LG Weserbergland	Mönchengladbach	06.07.14
		11,89-11,18-6,30-1,84-49,06				
Block Lauf	2.819	Sebastian Fiene	89	LG Edemissen/Peine	Edemissen	15.09.04
		11,3-11,8-6,24-54,50-6:23,6				
Block Wurf	3.193	Thorsten Margis	89	LG Edemissen/Peine	Edemissen	19.06.04
		11,86-11,35-6,23-15,06-50,49				

## Männliche Jugend M 14

100 m	11,0	Jan Wonszak	58	LG Cuxhaven	Sindelfingen	08.07.72
300 m	37,17	Alexander Juretzko	90	LG Nienburg	Bremen	22.08.04
800 m	2:03,58	Jonas Just	01	LG Osterode	Osterode	19.06.15
1000 m	2:35,7	Jens Ulrich	69	VfL Lingen	Melle	05.10.83
2000 m	5:52,1	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf	Schweinfurt	20.05.01
3000 m	9:11,6	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf	Suderburg	06.09.01
5 km	15:58	Johannes Raabe	87	TSV Kirchdorf	Oldenburg	21.10.01
80 m Hürden	10,82	Florian Blessin	76	SV Atlas Delmenhorst	Bad Pyrmont	24.06.90
300 m Hürden	42,95	Arne Surmann	92	LG Oldenburg	Hamburg	23.09.06
3000 m Gehen	13:58,0	Stefan Wolters	73	LG Huntgau	Omme / DEN	15.08.87
3 km Gehen	15:53	Scharnowski, Stefan	90	DJK Sparta Langenhagen	Dessau	19.09.04
5000 m Gehen	24:39,6	Carlo Müller	67	Adelheider TV	Schortens	02.10.81

Hochsprung	1,92	Thorben Müller	83	LG Kehdingen	Langen	28.09.97
Stabhochsprung	3,82	Luka Vukcevic	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.06.15
Weitsprung	6,67	Lothar Bauer	57	LAZ Südheide	Bomlitz	29.10.71
Kugelstoß	17,49	Dragan Jevtovic	75	LT 85 Hannover	Osterode	14.10.89
Diskuswurf	59,22	Sven Bergmann	83	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.97
Hammerwurf	68,86	Sören Hilbig	02	VfR Evesen	Bürstadt	10.09.16
Speerwurf	56,86	Tobias Brümmer	89	PSV Braunschweig	Bremen	06.09.03
Ballwurf	84,00	Sven Bergmann	83	SV Georgsheil	Aurich	22.05.97
<b>Dreikampf</b>	<b>1.753</b>	<b>Julius van Döllen</b>	<b>09</b>	<b>TuS Frisia Goldenstedt</b>	<b>Delmenhorst</b>	<b>02.09.23</b>
		<b>11,99 - 5,75 - 13,12</b>				
Vierkampf	2.480	Gerold Thiel	61	SG Rodenberg	Wolfsburg	03.10.75
		11,4-6,40-1,73-14.15				
<b>Neunkampf</b>	<b>4.883</b>	<b>Henry Ahrenshop</b>	<b>09</b>	<b>SV Nienhagen</b>	<b>Hannover</b>	<b>01./02.09.23</b>
		<b>12,00(-0,1)-6,08(+0,0)-10,98-1,47/11,45(+0,1)-36,57-2,80-33,38-3:04,16</b>				
Block Sprint/Sprung	2.896	Mattis Thörner	00	LG Braunschweig	Mönchengladbach	06.07.14
		12,72-11,66-5,47-1,76-51,63				
Block Lauf	2.673	Helge Zabel	92	LAV Zeven	Hannover	26.08.06
		12,18-12,47-5,90-57,00-6:39,98				
Block Wurf	2.915	Christian Heilmann	86	SV Alfeld	Uslar	03.10.00
		12,2-11,6-5,97-13,85-37,70				

### Männliche Jugend U 16

5 km Mannschaft	51:13	SG Essen-Garthe	V. Müller	86	16:23	Oldenburg	21.10.01
			A. Meyer	86	17:21		
			V. Maurer	86	17:29		
4 x 100 m Staffel	45,54	SV Union Groß Ilsede	B. Büurig	90 - N. Knüppel	89 -	Celle	26.06.04
			L. Kolshorn	89 - S. Lüddecke	89		
3 x 1000 m Staffel	8:07,2	LG Nordheide	N. Gutzeit	88 -		Bad Bevensen	07.09.02
			A. Kammermeier	87- S.Ludolph	88		
Dreikampf Mann.	7.615	LG Osnabrück	F. Hasselmann	99	1643	Osnabrück	19.09.14
			D. Köhler	99	1586		
			R. Becker	99	1537		
			A. Düring	99	1469		
			D. Götz	00	1380		
Vierkampf Mann.	10.803	VfL Wolfsburg	R. Thielert	58	2290	Leverkusen	24.09.72
			P. Pieper	58	2224		
			H. Kempf	58	2186		
			W. Golenia	58	2062		
			M. Liske	58	2041		
Neunkampf Mann.	14.973	LC Hansa Stuhr	E. Kremming	02	5073	Bernhausen	19./20.08.17
			L. Pixberg	02	5.070		
			J. Voß	02	4830		
Blockwettkampf Mannschaft	13.643	LG Edemissen/Peine	T. Margis	89	3193	Edemissen	19.06.04
			S. Fiene	89	2825		
			C. Wiedenroth	90	2668		
			P. Lambertz	89	2512		
			C. Motel	89	2445		

## Weibliche Jugend W 15

100 m	11,95	Talea Prepens	01	TV Cloppenburg	Wilhelmshaven	04.06.16
300 m	39,61	Mailin Schäfer	98	VfL Lönigen	Winsen/Luhe	09.06.13
800 m	2:08,33	Monika Bens	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	09.05.81
2000 m	6:16,07	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Hamburg	03.09.05
3000 m	9:33,29	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Marrakesch / MAR	14.07.05
5 km	17:14	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Emlichheim	13.05.05
80 m Hürden	11,17	Tessy Prediger	79	MTV Wolfenbüttel	Oldenburg	26.06.94
300 m Hürden	43,30	Deborah Brodersen	93	LG Weserbergland	Jüterbog	06.09.08
1500 m Hindernis	4:51,67	Anna Lütjen	05	MTV Soltau	Pinneberg	19.08.20
3000 m Gehen	15:21,23	Sonja Birkemeyer	89	LG Osnabrück	Jena	02.07.04
3 km Gehen	15:24	Sonja Birkemeyer	89	LG Osnabrück	Aschersleben	17.10.04
5 km Gehen	25:27	Christine Loerke	72	LG Huntgau	Osny / FRA	26.09.87
Hochsprung	1,80	Deborah Brodersen	93	LG Weserbergland	Rhede	09.08.08
Stabhochsprung	3,71	Annika Roloff	91	MTV 49 Holminda	Holzminde	09.09.05
Weitsprung	6,10	Kerstin Reinhardt	69	ASC Göttingen	Hannover	29.06.84
Dreisprung	12,28	Fenja Hublitz	93	TV Loxstedt	Langen	11.07.08
Kugelstoß	15,07	Josefine Klisch	01	LG Peiner Land	Halle/S.	22.05.16
Diskuswurf	45,10	Karin Eilers	58	LG Friesland-Süd	Varel	08.08.73
Hammerwurf	63,62	Lia Heise	99	Einbecker SV	Fränkisch Crumbach	07.06.14
Speerwurf	51,44	Christina Lahrs	04	TSV Wehdel	Osterholz-Scharmb.	22.09.19
Ballwurf	64,00	Svenja Drechsler	89	MTV Jahn Schlade	Schlade	03.07.04
Dreikampf	1.725	Lara Groenewold	97	LG Braunschweig	Edemissen	05.05.12
		12,86 – 5,42 – 12,26				
Vierkampf	2.409	Lara Groenewold	97	LG Braunschweig	Hameln	23.06.12
		12,45 – 5,64 – 1,68 – 12,59				
Siebenkampf	4.106	Lara Groenewold	97	LG Braunschweig	Wesel	18./19.08.12
		12,43w-5,93-12,83-1,72/12,12-39,50-2:38,22				
Block Sprint/Sprung	2.928	Merle Homeier	99	VfL Bückeberg	Mönchengladbach	05.07.14
		12,96-11,85-6,08-1,68-28,68				
Block Lauf	2.792	Michaela Halm	85	LG Weserbergland	Vaterstetten	13.08.00
		12,41-12,55-5,34-54,00-7:46,29				
Block Wurf	2.841	Lara Groenewold	97	LG Braunschweig	Peine-Vöhrum	03.06.12
		12,96-12,29-5,60-12,63-32,08				

## Weibliche Jugend W 14

100 m	12,16	Birgit Leinemann	68	TK Jahn Sarstedt	Hannover	03.07.82
300 m	41,02	Karla Humphrey	07	Garbsener SC	Berlin	18.07.21
800 m	2:13,68	Sabine Nolte	68	LG Göttingen	Hannover	03.07.82
2000 m	6:23,59	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Bremen	21.08.04
3000 m	9:53,2	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Melle	02.06.04
5 km	17:50	Maren Kock	90	LG Emstal Dörpen	Nordhorn	11.09.04
80 m Hürden	11,63	Johanna Paul	03	TuS Wunstorf	Kiel	23.09.17
300 m Hürden	44,93	Zoe Gercken	01	TSV Wehdel	Celle	11.07.15
3000 m Gehen	16:08,9	Kerstin Maschendorf	71	LG Huntgau	Kassel	21.04.85
3 km Gehen	16:57	Corinna Luedtke	81	DJK Sparta Langenhagen	Boppard	28.05.95
5 km Gehen	29:05	Corinna Luedtke	81	DJK Sparta Langenhagen	Dresden	26.03.95
Hochsprung	1,76	Sandy-Marlen Martin	85	TV Jahn Wolfsburg	Delmenhorst	17.07.99

		Christin Repnak	97	MTV Mellendorf	Cottbus	20.08.11
Stabhochsprung	3,71	Annika Roloff	91	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.09.05
Weitsprung	5,85	Annette Studtmann	62	LG Lüneburg	Kassel	11.07.76
Kugelstoß	14,05	Josefine Klisch	01	LG Peiner Land	Celle	11.07.15
Diskuswurf	43,98	Karin Eilers	58	LG Friesland-Süd	Varel	11.06.72
Hammerwurf	53,86	Lara Hundertmark	04	Einbecker SV	BS-Rüninge	16.06.18
Speerwurf	47,52	Marie Dehning	03	LG Celle-Land	Verden	03.09.17
Ballwurf	63,00	Elke Petersen	70	WSV Wendtschott	Wolfsburg	31.08.84
Dreikampf	1.611	Talea Prepens	01	TV Cloppenburg	Löninge	09.05.15
		12,57 – 4,56 – 10,94				
Vierkampf	2.343	Lara Groenewold	97	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.11
		13,00-5,61-1,68-12,28				
<b>Siebenkampf</b>	<b>3.926</b>	<b>Svea Funck</b>	<b>09</b>	<b>TV Jahn Walsrode</b>	<b>Sarstedt</b>	<b>24./25.06.23</b>
		<b>13,03(+0,3)-5,24(+0,3)-10,64-1,64/12,08(-0,9)-38,30-2:23,70</b>				
Block Sprint/Sprung	2.862	Christin Repnak	97	MTV Mellendorf	Cottbus	20.08.11
		13,35-12,43w-5,23-1,76-34,18				
Block Lauf	2.731	Pia Albers	07	VfL Löninge	Markt Schwaben	08.08.21
		12,72(+0,8)-12,38(-1,1)-5,04(-0,1)-45,50-7:20,16				
Block Wurf	2.748	Johanna Paul	03	TuS Wunstorf	Lage	01.07.17
		12,63-11,72-5,05-10,66-28,68				

### Weibliche Jugend U 16

5 km Mannschaft	57:35	LG Eichsfeld	N. Reuber	82	18:56	Gieboldehausen	28.09.96
			I. Wucherpfennig	82	19:02		
			K. Schusterbauer	82	19:37		
4 x 100 m Staffel	48,77	LG Göttingen	L. Hampe	92 - L. Rieker	92 -	Papenburg	15.07.07
			A. Dunkl	93 - H. Küstner	92		
3 x 800 m Staffel	6:48,3	VfL Ockenhausen	A. Engel	66 -		Salzgitter	07.10.79
			M. Bens	66 - F. Janhsen	65		
Dreikampf Mann.	7.518	LG Braunschweig	L. Groenewold	97	1725	Edemissen	05.05.12
			L. Basso	97	1541		
			H. Vollmers	98	1421		
			G. Ehlers	98	1418		
			A. Weise	98	1413		
Vierkampf Mann.	10.289	LG Braunschweig	L. Groenewold	97	2409	Hameln	23.06.12
			L. Basso	97	2039		
			G. Ehlers	98	1991		
			A. Weise	98	1964		
			H. Vollmers	98	1886		
Siebenkampf Mann.	11.061	TK zu Hannover	L. Siemer	02	3876	Bernhausen	19./20.08.17
			A. Mekok	02	3607		
			S. Kolbe	02	3578		
Blockwettkampf Mannschaft	12.865	TK zu Hannover	M. Schwerdtner	85	2801	Vaterstetten	13.08.00
			J. Meyer	85	2706		
			J. Stephan	85	2534		
			C. Beckmann	86	2456		
			S. Kassel	86	2368		

## Senioren M 30

100 m	10,13	Sven Knippals	85	VfL Wolfsburg		Regensburg	06.06.15		
200 m	20,64	Sven Knippals	85	VfL Wolfsburg		Clermont / USA	16.05.15		
400 m	46,37	Jens Dautzenberg	74	VfL Wolfsburg		Mals / ITA	17.07.04		
800 m	1:48,05	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Rhede	02.07.86		
1000 m	2:18,86	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Lage	13.06.86		
1500 m	3:35,65	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Koblenz	13.08.87		
1 Meile	3:53,58	Uwe Becker	55	VfL Wolfsburg		Berlin	21.08.87		
3000 m	8:02,0	Karl Mann	48	VfL Wolfsburg		Berlin	09.06.79		
5000 m	13:45,2	Werner Girke	40	VfL Wolfsburg		Köln	29.06.71		
10.000 m	28:42,0	Werner Girke	40	VfL Wolfsburg		Eschweiler	02.06.72		
1 Stunde	19.082	Ulrich Hutmacher	46	VfL Lingen		Celle	28.03.76		
10 km	28:34	Carsten Eich	70	LG Braunschweig		Troisdorf	14.09.03		
10 km Mannschaft	1:31:56 *	LG Braunschweig		J. Katib	82	30:19	Uelzen	31.10.21	
				K. Meier	91	30:45			
				V. Kuk	89	30:52			
		* errechneter Rekord, da Mannschaft M30/35 hier nicht ausgeschrieben war. Sonst. Rekord:							
10 km Mannschaft	1:32:24	LG Braunschweig		J. Austin	70	30:08	Alfeld	18.03.01	
				G. Dietrich	70	30:59			
				M. Burger	67	31:17			
Halbmarathon	1:02:47	Haftom Welday	90	Hannover 96			Berlin	22.08.21	
Halbmarathon Mann.	3:15:35	LG Braunschweig		C. Eich	70	1:03:33	Schotten	23.03.02	
				J. Wagner	70	1:05:41			
				J. Austin	70	1:06:21			
<b>Marathon</b>	<b>2:08:48</b>	<b>Hendrik Pfeiffer</b>	<b>93</b>	<b>TK zu Hannover</b>			<b>Berlin</b>	<b>24.09.23</b>	
Marathon Mann.	7:20:05	Heidmühler FC		H. Ollesch	54		Bremen	28.04.85	
				A. Nicolai	45				
				W. Donnerstag	46				
100 km	6:43:19	Volker Krajenski	66	SV Germania Helmstedt			Troisdorf	10.04.99	
100 km Mannschaft	21:51:34	LG Braunschweig		H. Dreyer	57	7:11:37	Rheine-Elte	05.09.92	
				J. Mankopf	62	7:12:44			
				H. Wolff	51	7:27:13			
110 m Hürden	13,87	Hinrich John	36	Hannover 96			Mexiko City / MEX	16.10.68	
400 m Hürden	52,15	Kilian Lescow	66	OTB Osnabrück			Scheeßel	18.05.97	
3000 m Hindernis	8:45,2	Alfons Ida	33	VfL Wolfsburg			Wolfsburg	25.08.64	
4 x 100 m Staffel	42,87	SV Union Groß Ilsede		H. Bork	65	A. Wirth	63	Hagen	07.07.96
				A. Staerk	66	S. Meyer	65		
4 x 400 m Staffel	3:19,12	OTB Osnabrück		J. Petersen	65	G. Nolte	63	Schweinfurt	16.08.97
				R. Urbschat	66	K. Lescow	66		
3 x 1000 m Staffel	7:36,48	LG Oldenburg		L. Bönecke	59			Scheeßel	02.09.89
				D. Brock	59	H. Lohse	58		
10 km Gehen	43:50	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg			Stuttgart	11.08.79	
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener	43	51:04	Biberach	25.09.04	
				H.-P. Damitz	43	59:23			
				B. Luther	44	59:32			
20 km Gehen	1:24:36	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg			Hanau-Großauheim	01.11.81	
20 km Gehen Mann.	4:33:42	TSV Salzgitter		H. Mayr	35	1:29:35	Berlin	31.03.68	
				W. Hupfeld	37	1:31:08			
				G. Weidner	33	1:32:59			
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg			Letter	28.08.83	

50 km Gehen Mann.	12:37:54	TSV Salzgitter	G. Weidner	33	4:02:17	Eschborn	01.10.78
			K. Degener	43	4:11:53		
			H. Kloppe	48	4:23:44		
Hochsprung	2,32	Eike Onnen	82	LG Hannover		Bühl	28.06.15
Stabhochsprung	5,70	Wladyslaw Kozakiewicz	53	TK zu Hannover		Paris / FRA	22.07.86
Weitsprung	7,77	Christoph Stolz	80	TV Langen		Wesel	30.05.10
Dreisprung	15,89	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme		Winsen/Luhe	13.06.99
Kugelstoß	20,72	Detlef Bock	74	VfL Wolfsburg		Neuwied-Engers	29.05.05
Diskuswurf	60,66	Matthias Thriene	71	VfL Wolfsburg		Vellmar	11.07.03
Hammerwurf	76,84	Norbert Radefeld	62	VfL Wolfsburg		Rhede	06.08.93
Speerwurf	73,65	Oliver Willand	72	MTV 49 Holzminden		Halberstadt	20.06.04
Gewicht	15,15	Jörg Pachal	70	TSV Leim		Bremen	03.10.17
Fünfkampf	3.392	Carsten Decker	69	TV Langen		Göttingen	28.07.99
					6,30-56,38-23,93-35,14-4:23,07		
Fünfkampf Mann.	8.277	LG Weserbergland	G. Schramm	58	2.893	Osnabrück	10.09.89
			T. Komorek	57	2.785		
			J. Harvey	48	2.599		
Zehnkampf	7.868	Horst Beyer	40	VfL Wolfsburg		München	20./21.07.72
					11,38-7,29-15,32-2,01-50,10 / 15,26-44,88-4,30-55,56-4:18,8		
Zehnkampf Mann.	14.500	OTB Osnabrück	S. Gerlee	75	5.773	Osnabrück	30.04./1.05.05
			C. Müller	64	4.721		
			H. Strüber	66	4.006		
Wurf-Fünfkampf	3.023	Johannes Dickebohm	85	SC Osterbrock		Dissen	06.04.19
					35,43-13,55-41,90-44,82-13,39		
<b>Wurf-Fünfkampf Mannschaft</b>	<b>6.718</b>	<b>TSG Dissen</b>	<b>D. Schwarte</b>	<b>88</b>	<b>2.395</b>	<b>Dissen</b>	<b>22.04.23</b>
			<b>L. Abraham</b>	<b>93</b>	<b>2.342</b>		
			<b>A. Priem</b>	<b>93</b>	<b>1.981</b>		

### Senioren M 35

100 m	10,7	Siegfried Tittmann	11	Goslarer SC		Goslar	24.07.49
		Michael Behte	44	LG Bersenbrück/Engter		Bad Essen	01.08.79
200 m	22,0	Siegfried Tittmann	11	Goslarer SC		Braunschweig	23.07.49
400 m	49,2	Jürgen Stark	53	LC Hannover		Letter	12.05.88
800 m	1:51,3	Paul Noll	35	SG Hannover 74		Hannover	30.07.70
1000 m	2:26,9	Paul Noll	35	SG Hannover 74		Hannover	07.07.70
1500 m	3:54,44	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf		Braunschweig	02.07.00
1 Meile	4:23,41	Andreas Kuhlen	83	LG Braunschweig		Lübeck	11.09.20
3000 m	8:10,6	Günter Mielke	42	VfL Wolfsburg		Ludwigshafen	22.07.77
5000 m	13:56,3	Günter Mielke	42	VfL Wolfsburg		Hamburg	07.08.77
10.000 m	29:01,2	Günter Mielke	42	VfL Wolfsburg		Ingelheim	12.09.78
1 Stunde	18.530	Valentin Harwardt	77	VfL Wolfsburg		Königslutter	06.08.14
10 km	29:48	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf		Troisdorf	23.09.01
Halbmarathon	1:03:29	Günter Mielke	42	VfL Wolfsburg		Den Haag / NED	26.03.77
Marathon	2:15:19	Günter Mielke	42	VfL Wolfsburg		Berlin	10.09.77
<b>100 km</b>	<b>6:52:48</b>	<b>Felix Weber</b>	<b>87</b>	<b>sporttrend Ultralaufteam Braunschweig</b>		<b>Ubstadt-Weiher</b>	<b>01.04.23</b>
110 m Hürden	14,2	Hinrich John	36	Hannover 96		Bonn	11.09.71
400 m Hürden	53,26	Kilian Lescow	66	OTB Osnabrück		Lübeck	21.07.01

3000 m Hindernis	9:05,08	Dietrich Fürle	45	GW Bad Gandersheim	Hannover	15.06.83
10 km Gehen	43:50	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Stuttgart	11.08.79
20 km Gehen	1:24:36	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Hanau-Großauheim	01.11.81
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Letter	28.08.83
Hochsprung	2,30	Eike Onnen	82	Hannover 96	Hannover	14.05.17
Stabhochsprung	5,52	Wladyslaw Kozakiewicz	53	TK zu Hannover	Ylivieska / FIN	03.07.88
Weitsprung	7,16	Bernd Rebeschke	55	TK zu Hannover	Garbsen	23.06.93
Dreisprung	15,89	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Winsen/Luhe	13.06.99
Kugelstoß	19,98	Michael Mertens	65	LG Göttingen	Braunschweig	02.07.00
Diskuswurf	54,32	Bernd Appelfelder	39	DSV Hannover 78	Hannover	27.05.79
Hammerwurf	63,50	Josef Geishauser	35	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	25.05.74
Speerwurf	65,38	Oswald Sander	56	LG Seesen	Seesen	26.08.91
Gewicht	15,15	Jörg Pachal	70	TSV Leim	Bremen	03.10.17
Fünfkampf	3.395	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Göttingen	30.06.79
				6,29 – 47,94 – 23,2 – 37,04 – 4:39,8		
Zehnkampf	5.743	Volker Denecke	62	LG Altes Amt	Lindau/Harz	24./25.06.00
				12,5-6,09-11,14-1,74-55,5 / 17,2-34,64-3,53-44,40-4:56,7		
Wurf-Fünfkampf	3.001	Michael Arjes	71	MTV Aurich	Aurich	18.07.09
				43,03-11,79-39,43-44,52-12,58		

### Senioren M 40

100 m	10,9	Georg Lammers	05	SG SW Oldenburg	Northeim	03.08.47
200 m	22,6	Klaus Düerkop	42	MTV Herrenhausen	Weyhe	11.07.84
400 m	50,50	Klaus Düerkop	42	MTV Herrenhausen	Itzehoe	22.07.84
<b>800 m</b>	<b>1:55,65</b>	<b>Andreas Kuhlen</b>	<b>83</b>	<b>Braunschweiger Laufclub</b>	<b>Osterode</b>	<b>10.06.23</b>
1000 m	2:33,85	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Garbsen	17.07.04
1500 m	3:57,37	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Wunstorf	07.07.04
1 Meile	4:25,37	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Hannover	13.05.04
3000 m	8:22,66	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Rhede	27.06.04
5000 m	14:37,15	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Halberstadt	19.06.04
10.000 m	30:42,28	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Randers / DEN	22.07.04
1 Stunde	18.018	Fred Keese	39	LG Osnabrück	Osnabrück	09.07.80
10 km	29:59	Thomas Bartholomé	69	TSV Kirchdorf	Otterndorf	12.09.09
10 km Mannschaft	1:36:04	TSV Kirchdorf		T. Bartholomé	69	29:59
				M. Pingpank	64	31:24
				F. Colsmann	66	34:41
Halbmarathon	1:05:31	Thomas Bartholomé	69	TSV Kirchdorf	Zeven	04.10.09
Halbmarathon Mann.	3:43:30	TSV Kirchdorf		T. Bartholomé	69	1:05:31
				M. Finn	67	1:16:09
				U. Cordts	63	1:21:50
Marathon	2:19:54	Valentin Harwardt	77	VfL Wolfsburg	Berlin	16.09.18
Marathon Mann.	7:43:29	DSC Oldenburg		H. Frense	41	?
				P. Springborn	37	?
				A. Hiegemann	42	?
100 km	7:18:31	Rainer Lindemann	49	SV Germania Helmstedt	Neuwittenbek	24.09.94
100 km Mannschaft	24:22:21	SVG Groß Bülten		K. Minnich	54	7:48:18
				E. Bosle	55	7:51:40
				W. Schaffranek	53	8:42:23
110 m Hürden	15,0	Hinrich John	36	Hannover 96	Lübeck	16.07.77



400 m Hürden	55,63	Kilian Lescow	66	OTB Osnabrück		Delmenhorst	10.06.06
3000 m Hindernis	9:18,0	Alfons Ida	33	VfL Wolfsburg		Hannover	14.07.74
4 x 100 m Staffel	44,25	MTV Herrenhausen		P. Unting 37 - K. Düerkop 42 - B. Nietschke 43 - P. Nietschke 41		Itzehoe	22.07.84
4 x 400 m Staffel	3:29,75	OTB Osnabrück		H. Tute 61 - J. Petersen 65 - C. Bisewski 63 - G. Deppe 64		Vaterstetten	16.07.05
3 x 1000 m Staffel	8:09,30	LC Hannover		K. Klingeberg 46 - H. Himstedt 48 - H. Rossmann 48		Scheeßel	02.09.89
10.000 m Gehen	42:16,6	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Letter	30.06.84
10 km Gehen	43:50	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Stuttgart	11.08.79
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener 43 51:04 H.-P. Damitz 43 59:23 B. Luther 44 59:32		Biberach	25.09.04
20 km Gehen	1:25:56	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	17.03.84
20 km Gehen Mann.	5:44:52	LG Unterweser Brake		G. Scholz 44 1:50:54 A. Boburka 46 1:53:19 H. Lersch 39 2:00:39		Scheeßel	07.05.88
50 km Gehen	3:56:52	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg		Letter	28.08.83
Hochsprung	1,93	Peter Frost	51	VfL Wolfsburg		Hagen	22.08.92
Stabhochsprung	4,90	Volkmar Reinecke	65	Hannover 96		Hannover	21.05.05
Weitsprung	6,87	Rudolf-A. Hillebrecht	58	GW Bad Gandersheim		Osterode	14.06.98
Dreisprung	15,89	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme		Winsen/Luhe	13.06.99
Kugelstoß	17,90	Michael Mertens	65	Hannover 96		Hameln	12.06.05
Diskuswurf	54,32	Bernd Appelfelder	39	DSV Hannover 78		Hannover	27.05.79
Hammerwurf	61,40	Josef Geishauser	35	VfL Wolfsburg		Kassel	06.09.75
Speerwurf	62,40	Jochen Funke	43	LG Göttingen		Hagen	21.08.92
Gewicht	15,15	Jörg Pachal	70	TSV Lelm		Bremen	03.10.17
Fünfkampf	3.583	Rolf Geese	44	LG Göttingen		Göttingen	22.09.84
				6,22-48,60-23,4-36,48-4:49,1			
Fünfkampf Mann.	8.484	OTB Osnabrück		G. Deppe 64 3.007 H. Tute 61 2.789 C. Müller 64 2.688		Osnabrück	18.09.05
Zehnkampf	5.811	Hans-Ulrich Titze	57	TSV Burgdorf		Hannover	18./19.07.98
				13,06-5,34-12,29-1,72-60,15 / 20,02-38,91-3,20-50,31-4:59,48			
Zehnkampf Mann.	14.487	OTB Osnabrück		C. Müller 64 5.176 G. Nolte 63 4.688 H. Strüber 66 4.623		Osnabrück	29./30.04.06
Wurf-Fünfkampf	3.377	Günther Kieras	61	TV Rütenbrock		Groß Hesepe	04.10.03
				47,00-13,15-39,30-38,90-14,44			
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	7.952	LC Nordhorn		H. Gellink 70 2.899 I. Buscher 67 2.672 H. Johannink 70 2.381		Meppen	09.05.15

### Senioren M 45

100 m	11,40	Franz Koch	50	LC Hannover		Barnstorf	23.06.96
200 m	23,0	Klaus Düerkop	42	LC Hannover		Oldendorf	17.06.88
400 m	51,9	Klaus Düerkop	42	LC Hannover		Oldenburg	26.07.89
800 m	2:00,60	Andreas Müller	66	LAV Zeven		Verden	20.05.12
1000 m	2:38,3	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Kalefeld	30.08.84

1500 m	4:05,3	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Hildesheim	21.05.85
1 Meile	4:34,26	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Neustadt	15.06.12
3000 m	8:42,6	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Alfeld	21.08.86
5000 m	15:03,9	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Baunatal	24.08.84
10.000 m	31:44,55	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Rom / ITA	22.06.85
1 Stunde	17.655	Manfred Hoppe	38	ESV Eintracht Hameln	Hameln	25.09.88
10 km	31:24	Markus Pingpank	64	TSV Kirchdorf	Otterndorf	12.09.09
Halbmarathon	1:09:03	Georg Diettrich	70	LC Wechloy	Hannover	09.04.17
Marathon	2:22:41	Valentin Harwardt	77	VfL Wolfsburg	Hannover	03.04.22
100 km	7:18:31	Rainer Lindemann	49	SV Germania Helmstedt	Neuwittenbek	24.09.94
110 m Hürden	15,6	Hinrich John	36	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	17.06.81
400 m Hürden	58,70	Heiko Tute	61	OTB Osnabrück	Kevelaer	29.06.08
3000 m Hindernis	9:39,1	Alfons Ida	33	VfL Wolfsburg	Hannover	01.08.79
10.000 m Gehen	44:10,8	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Schwanewede	02.09.89
10 km Gehen	43:50	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Stuttgart	11.08.79
20 km Gehen	1:28:34	Karl Degener	43	VfL Wolfsburg	Nürnberg	06.05.89
50 km Gehen	4:00:49	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Rhede	19.04.80
Hochsprung	1,81	Heinrich-B. Schwabe	48	LG Salzgitter	Hamburg	23.08.98
Stabhochsprung	4,40	Martin Hillebrecht	61	DSC Oldenburg	Braunschweig	01.07.07
Weitsprung	6,64	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Ahlen	10.06.06
Dreisprung	15,13	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Garbsen	22.05.05
Kugelstoß	15,57	Peter Spiller	41	LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg	28.04.90
Diskuswurf	48,78	Klaus Albers	40	TV Langen	Georgsheil	08.10.87
Hammerwurf	57,06	Manfred Meier	43	SG Hannover 74	Hannover	04.06.88
Speerwurf	62,40	Jochen Funke	43	LG Göttingen	Hagen	21.08.92
Gewicht	15,15	Jörg Pachal	70	TSV Leim	Bremen	03.10.17
Fünfkampf	3.494	Klaus Albers	40	TV Langen	Melbourne / AUS	03.12.87
		5,68-43,46-26,03-42,28-5:07,43				
Zehnkampf	6.346	Hans-Hermann Neblung	40	LAV Zeven	Zeven	20./21.09.86
		11,9-5,88-9,94-1,60-55,0 / 18,6-27,89-2,95-39,85-4:51,9				
Wurf-Fünfkampf	3.531	Günther Kieras	61	TV Rütenbrock	Osnabrück	19.08.06
		42,27-12,98-40,93-38,47-13,61				

### Senioren M 50

100 m	11,79	Czeslaw Pradzynski	60	LAV Zeven	Kevelaer	03.07.10
200 m	23,92	Klaus Düerkop	42	LC Hannover	Halle/Saale	06.09.92
400 m	52,6	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Kirchweyhe	10.06.80
800 m	2:02,30	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Weyhe	02.09.80
1000 m	2:42,6	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Weyhe	02.09.80
1500 m	4:13,62	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Eugene / USA	05.08.89
1 Meile	4:49,80	Andreas Müller	68	LAV Zeven	Soltau	08.06.16
3000 m	8:49,02	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Menden	15.07.88
5000 m	15:15,2	Manfred Hoppe	38	ESV Eintracht Hameln	Melle	07.09.88
10.000 m	32:05,2	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Celle	02.07.88
1 Stunde	17.655	Manfred Hoppe	38	ESV Eintracht Hameln	Hameln	25.09.88
10 km	33:56	Rainer Lindemann	49	LG Salzgitter	Wolfenbüttel	01.05.00
10 km Mannschaft	1:47:33	LG Göttingen		W. Graeber 55 35:07	Karlsruhe	13.09.08
				M. Vollmer 57 35:28		
				U. Kassner 57 36:58		

Halbmarathon	1:09:52	Georg Diettrich	70	LC Wechloy			Dresden	21.03.21	
Halbmarathon Mann.	3:56:44	Post-SV Hannover		M. Petereit	45	1:17:34	Neustadt/Holstein	22.03.97	
				J. Körber	46	1:19:20			
				B. Krusewitz	43	1:19:50			
Marathon	2:28:22	Joachim Thiemann	33	TSV Arminia Vöhrum			Daverden	17.06.84	
Marathon Mann.	8:20:10	SVG Groß Bülten		K. Minnich	54	2:39:13	Hannover	02.05.04	
				K. Heinrich	54	2:48:36			
				W. Schaffranek	53	2:52:21			
100 km	7:20:04	Rainer Lindemann	49	LG Salzgitter			Rodenbach	22.04.00	
100 km Mannschaft	24:22:21	SVG Groß Bülten		K. Minnich	54	7:48:18	Rodenbach	29.04.06	
				E. Bosle	55	7:51:40			
				W. Schaffranek	53	8:42:23			
100 m Hürden	13,8	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Göttingen	01.10.94	
400 m Hürden	60,61	Heiko Tute	61	OTB Osnabrück			Nienhagen	29.05.14	
3000 m Hindernis	10:20,1	Alfons Ida	33	VfL Wolfsburg			Schöningen	04.09.83	
4 x 100 m Staffel	47,47	LC Hannover		B. Nitschke	43 -	K. Düerkop	42 -	Hamburg	11.09.93
				H. Alfeis	41 -	M. Liesecke	40		
4 x 400 m Staffel	3:44,32	StG Helstorf-OTB-MTV49		H. Tute	61 -	T. Spitzer	63 -	Gifhorn	22.07.14
				G. Deppe	64 -	A. Oppe	62		
3 x 1000 m Staffel	8:43,21	SG Osterholzer LA		G. Reimer	43 -			Ludwigshafen	17.07.93
				W. Preß	39 -	C. Bard	41		
5000 m Gehen	26:51,32	Andreas Ritzenhoff	67	BTB Oldenburg			Malaga / ESP	06.09.18	
10.000 m Gehen	46:15,0	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Hildesheim	06.07.85	
10 km Gehen	49:13	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Naumburg	28.04.96	
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener	43	51:04	Biberach	25.09.04	
				H.-P. Damitz	43	59:23			
				B. Luther	44	59:32			
20 km Gehen	1:35:15	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Berlin	11.07.86	
20 km Gehen Mann.	5:54:58	TSC Dorste		K. Degener	43	1:44:53	Diez	20.04.02	
				G. Müller	50	2:02:17			
				H. Ueck	47	2:07:48			
50 km Gehen	4:14:37	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Letter	28.08.83	
Hochsprung	1,81	Heinrich-B. Schwabe	48	LG Salzgitter			Hamburg	23.08.98	
Stabhochsprung	4,20	Volkmar Reinecke	65	Hannover 96			Hannover	21.07.19	
Weitsprung	6,58	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme			Aichach	13.06.10	
Dreisprung	14,44	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme			Lübeck	18.07.09	
Kugelstoß	15,61	Peter Spiller	41	LG Papenburg/Aschendorf			Oldenburg	06.06.92	
Diskuswurf	59,00	Klaus Albers	40	SG Osterholzer LA			Loxstedt	11.06.98	
Hammerwurf	62,51	Bernhard Ulrich	58	SV Germania Helmstedt			Lahti / FIN	02.08.09	
Speerwurf	59,14	Jochen Funke	43	LG Göttingen			Lübeck	27.08.94	
Gewicht	20,62	Bernhard Ulrich	58	SV Germania Helmstedt			Ahlen	24.08.08	
Fünfkampf	3.783	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme			Aichach	13.06.10	
				6,58-43,59-24,69-33,28-5:24,02					
Fünfkampf Mann.	9.219	OSC Damme		W. Knabe	59	3.783	Aichach	13.06.10	
				J. Pohl	60	2.910			
				G. Seelhorst	59	2.526			
Zehnkampf	7.728	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Göttingen	29./30.06.96	
				11,9-5,61-12,32-1,62-56,5 / 14,3-41,32-3,80-41,77-4:59,1					
Wurf-Fünfkampf	3.755	Hans-Jürgen Blume	50	SV Wacker Osterwald			Osterwald	01.09.02	
				49,65-12,11-45,79-42,36-16,98					
Wurf-Fünfkampf	8.985	SC Osterbrock		F. Suhr	66	3.495	Salzgitter-Bad	13.08.16	

Mannschaft	J. Arkenau	64	3.326
	H. Kuhr	65	2.164

### Senioren M 55

100 m	11,8	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Oldenburg	24.07.85
200 m	24,83	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Radolfzell	06.09.86
400 m	53,81	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Radolfzell	06.09.86
800 m	2:04,4	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Oldenburg	24.07.85
1000 m	2:45,3	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Oldenburg	31.07.85
1500 m	4:23,9	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Gronau	30.06.85
1 Meile	5:04,90	Thomas Ruminski	60	SV Eintracht Hiddestorf	Bad Harzburg	10.06.15
3000 m	9:13,7	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Alfeld	01.06.93
5000 m	15:53,6	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Alfeld	08.05.94
10.000 m	33:25,9	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Seesen	01.10.94
1 Stunde	16.408	Thomas Ruminski	60	SV Eintracht Hiddestorf	WOB-Fallersleben	23.07.15
10 km	34:47	Joachim Strube	41	ESV Eintracht Hameln	Paderborn	06.04.96
Halbmarathon	1:14:41	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach	Kandel	08.05.93
Marathon	2:35:58	Joachim Thiemann	33	TSV Arminia Vöhrum	Berlin	09.10.88
100 km	8:12:55	Manfred Schlimper	40	Post-SV Hannover	Neuwittenbek	23.09.95
100 m Hürden	14,75	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Gateshead / GBR	03.08.99
400 m Hürden	62,24	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Osnabrück	16.09.14
3000 m Hindernis	11:16,49	Dietrich Fürle	45	GW Bad Gandersheim	Ivaskyla / FIN	15.07.00
5000 m Gehen	27:27,49	Volker Dygas	48	LG Kreis Verden	Hannover	02.06.13
10.000 m Gehen	48:24,7	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Letter	04.06.94
10 km Gehen	49:13	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Naumburg	28.04.96
20 km Gehen	1:36:20	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Hamburg	11.08.89
50 km Gehen	4:23:29	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Kerpen-Horrem	23.05.93
Hochsprung	1,68	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Schweinfurt	16.08.97
Stabhochsprung	3,80	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Hagen	21.08.99
Weitsprung	6,32	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Saint-Mard / BEL	12.09.15
Dreisprung	14,13	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme	Izmir / TUR	28.08.14
Kugelstoß	15,92	Helmut Gross	39	LC Hannover	Suderburg	17.09.95
Diskuswurf	59,00	Klaus Albers	40	SG Osterholzer LA	Loxstedt	11.06.98
Hammerwurf	53,41	Manfred Meier	43	LAV Springe	Springe	07.10.00
Speerwurf	55,71	Jochen Funke	43	LG Göttingen	Weinstadt	28.07.02
Gewicht	17,78	Manfred Meier	43	LAV Springe	Springe	05.10.02
Fünfkampf	3.949	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Koblenz	20.06.99
		5,49-43,33-25,92-39,75-5:06,53				
Zehnkampf	8.294	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Göttingen	03./04.07.99
		12,41-5,66-11,59-1,61-56,21 / 15,1-40,80-3,62-44,14-5:07,79				
Wurf-Fünfkampf	3.987	Manfred Meier	43	LAV Springe	Springe	05.10.02
		50,85-12,31-39,54-38,67-17,78				

### Senioren M 60

100 m	12,40	Volker Peitzmeier	44	LG Weserbergland	San Sebastian/ ESP	25.08.05
200 m	25,2	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Langen	09.08.92
400 m	55,8	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Weyhe	12.08.92

800 m	2:13,26	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Bad Homburg	17.08.90		
1000 m	2:54,4	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Weyhe	19.08.92		
1500 m	4:42,13	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Osterode	14.06.98		
1 Meile	5:13,17	Rudolf Bötticher	62	TK zu Hannover		Stadthagen	01.07.22		
3000 m	9:47,7	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Seesen	24.06.98		
5000 m	17:05,08	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg		Delmenhorst	08.08.03		
10.000 m	35:40,73	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Osterode	27.05.98		
1 Stunde	16.128	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg		Delmenhorst	05.04.03		
10 km	35:35	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Wolfenbüttel	01.05.00		
10 km Mannschaft	1:54:50	VfL Oldenburg		M. Ostendorf	43	37:12	Bad Liebenzell	19.09.04	
				K. Mohnsame	43	38:24			
				H. Frense	41	39:14			
Halbmarathon	1:20:30	Peter Arms	43	TSV Leim			Burghaslach	22.03.03	
Halbmarathon Mann.	4:08:14	LG Salzgitter		H. Abraham	35	1:20:45	Hamburg	15.09.96	
				R. Löffler	36	1:21:42			
				F. Steffens	33	1:25:47			
Marathon	2:51:41	Hans Abraham	35	LG Salzgitter			Berlin	29.09.96	
Marathon Mann.	9:13:27	LG Salzgitter		H. Abraham	35	2:51:41	Berlin	29.09.96	
				R. Löffler	36	2:53:25			
				K. Mildenerger	34	3:28:21			
100 km	9:04:15	Peter Hanke	46	MTV Jahn Schladen			Rodenbach	29.04.06	
100 km Mannschaft	34:31:10	SVG Groß Bülten		D. Schmidt	55	10:38:11	Leipzig	20.08.16	
				W. Schaffranek	53	11:46:24			
				S. Krawczyk	49	12:06:35			
100 m Hürden	14,97	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Aarhus / DEN	29.07.04	
300 m Hürden	45,44	Heiner Lüers	58	TSG Westerstede			Mönchengladbach	30.06.18	
2000 m Hindernis	7:41,57	Rudolf Bötticher	62	TK zu Hannover			Tampere / FIN	08.07.22	
4 x 100 m Staffel	52,4	SV Wacker Osterwald		G. Seifried	36	H. Mohry	35	Sarstedt	13.06.99
				M. Ritschel	39	E. Heinz	38		
4 x 400 m Staffel	4:14,4	SV Wacker Osterwald		H. Kolschewski	36	H. Mohry	35	Alfeld	20.05.97
				W. Helm	37	H. Menge	36		
3 x 1000 m Staffel	9:48,3	SV Wacker Osterwald		H. Kolschewski	36			Letter	13.05.98
				W. Helm	37	H. Menge	36		
5000 m Gehen	27:27,49	Volker Dygas	48	LG Kreis Verden			Hannover	02.06.13	
10.000 m Gehen	48:24,7	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Letter	04.06.94	
10 km Gehen	49:13	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Naumburg	28.04.96	
10 km Gehen Mann.	2:49:59	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener	43	51:04	Biberach	25.09.04	
				H.-P. Damitz	43	59:23			
				B. Luther	44	59:32			
20 km Gehen	1:37:46	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Seelze	28.03.93	
20 km Gehen Mann.	6:01:27	DJK Sparta Langenhagen		K. Degener	43	1:48:53	Hildesheim	06.06.04	
				B. Luther	44	2:02:49			
				H.-P. Damitz	43	2:09:45			
50 km Gehen	4:23:29	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Kerpen-Horrem	23.05.93	
Hochsprung	1,65	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus			Kevelaer	18.08.00	
Stabhochsprung	3,50	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Aarhus / DEN	23.07.04	
Weitsprung	5,75	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme			Reken	26.05.22	
Dreisprung	12,82	Wolfgang Knabe	59	OSC Damme			Garbsen	10.07.21	
Kugelstoß	16,09	Karl-Heinz Marg	38	SG Osterholzer LA			Bad Oldesloe	27.06.99	
Diskuswurf	65,40	Klaus Albers	40	SG Osterholzer LA			Beverstedt	03.09.00	
Hammerwurf	53,78	Manfred Meier	43	LAV Springe			Nammen	28.09.03	

Speerwurf	52,21	Hartmut Kossel	40	LG Fallingbostal		Edemissen	30.09.00	
Gewicht	19,78	Manfred Meier	43	LAV Springe		Nammen	28.09.03	
Fünfkampf	3.730	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Wunstorf	27.09.92	
				5,22-32,38-25,57-30,54-4:55,37				
Fünfkampf Mann.	6.801	MTV Hondelage		G. Flachowsky	44	2.759	Wilhelmshaven	14.09.08
				M. Herzberg	46	2.229		
				J. Theuer	46	1.813		
Zehnkampf	7.710	Rolf Geese	44	LG Göttingen			San Sebastian/E	23./24.08.05
				13,01-5,15-12,20-1,54-60,95 / 15,77-39,84-3,40-37,18-5:33,42				
Zehnkampf Mann.	16.521	TK Jahn Sarstedt		K. Scheide	37	6.351	Zeven	13./14.09.97
				G. Rüsing	36	5.278		
				H. Bohmann	35	4.892		
Wurf-Fünfkampf	4.149	Manfred Meier	43	LAV Springe			Nammen	28.09.03
				53,78-12,89-42,28-41,56-19,78				
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	10.054	LG Wennigsen		M. Meier	43	3.927	Bogen	22.08.10
				H.J. Blume	50	3.451		
				A. Glauß	49	2.676		

### Senioren M 65

100 m	12,79	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Leinfelden	18.08.96
200 m	25,72	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Delmenhorst	06.08.95
400 m	56,45	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Buffalo / USA	15.07.95
800 m	2:14,8	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Weyhe	06.09.95
1000 m	2:57,9	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme		Weyhe	28.09.96
1500 m	4:53,72	Herbert Becker	31	LC Hansa Stuhr		Delmenhorst	11.08.96
1 Meile	5:32,36	Rudolf Thiele	46	SC Lüchow		Bad Harzburg	26.08.11
3000 m	10:37,7	Herbert Becker	31	LC Hansa Stuhr		Weyhe	28.08.96
5000 m	18:04,6	Erich Kruzycki	11	LG Göttingen		Göttingen	01.05.76
10.000 m	37:04,0	Erich Kruzycki	11	LG Göttingen		Bilshausen	10.04.76
1 Stunde	15.190	Manfred Bublitz	39	LG Weserbergland		Gronau	16.10.05
10 km	37:16	Josef Kurz	38	LG Bad Sachsa/Lerbach		Troisdorf	14.09.03
Halbmarathon	1:25:56	Günther Giesbert	38	TSV Burgdorf		Paderborn	19.04.03
Marathon	3:00:22	Hans Abraham	35	LG Salzgitter		Duisburg	30.04.00
100 km	9:38:40	Joachim Lopatta	32	Post-SV Hannover		Neuwittenbek	12.09.98
100 m Hürden	15,47	Rolf Geese	44	LG Göttingen		Lahti / FIN	07.08.09
300 m Hürden	50,34	Horst Schäfer	40	VT Rinteln		Vaterstetten	17.07.05
2000 m Hindernis	9:35,44	Wolfgang Peter	38	LG Kreis Gifhorn		Nienhagen	10.09.08
5000 m Gehen	27:27,49	Volker Dygas	48	LG Kreis Verden		Hannover	02.06.13
10.000 m Gehen	50:40,9	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter		Letter	13.06.98
5 km Gehen	27:50	Karl Degener	43	DJK Sparta Langenhagen		Jüterbog	02.10.10
10 km Gehen	51:01	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter		Naumburg	23.05.98
20 km Gehen	1:43:34	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter		Naumburg	23.05.98
Hochsprung	1,57	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus		Vaterstetten	15.07.05
Stabhochsprung	3,20	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus		Celle	25.06.05
Weitsprung	5,34	Manfred Arnd	42	TSV Burgdorf		Hamburg	24.06.07
Dreisprung	10,34	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus		San Sebastian /ESP	28.08.05
Kugelstoß	15,23	Karl-Heinz Marg	38	SG Osterholzer LA		Oldenburg	30.06.04
Diskuswurf	48,75	Kurt Riep	38	TV Hude		Bremerhaven	14.06.06

Hammerwurf	50,71	Manfred Meier	43	LG Wennigsen/Egestorf	Minden	09.05.09
Speerwurf	45,51	Hartmut Kossel	40	LG Fallingbostal	Bremen	03.10.05
Gewicht	18,43	Manfred Meier	49	LG Wennigsen	Wennigsen	22.08.09
Fünfkampf	3.886	Berthold Neumann	30	PSG Rotenburg/Wümme	Oldendorf	19.05.96
				4,94-32,46-25,87-28,46-5:08,01		
Zehnkampf	7.428	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Lahti / FIN	28./29.07.09
				13,83-4,97-11,41-1,42-63,64/16,3-34,57-3,10-25,12-5:50,10		
Wurf-Fünfkampf	4.368	Manfred Meier	43	LG Wennigsen/Egestorf	Wennigsen	22.08.09
				49,70-11,87-45,97-39,02-18,43		

### Senioren M 70

100 m	13,19	Helmut Meier	51	LAV Zeven	Delmenhorst	24.06.21
200 m	26,71	Horst Schrader	35	TuS Celle	Vaterstetten	17.07.05
400 m	62,35	Helmut Meier	51	LAV Zeven	Verden	09.06.21
800 m	2:32,07	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Hameln	29.05.05
1000 m	3:18,72	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Oldenburg	19.07.06
1500 m	5:16,40	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Osterode	30.04.05
1 Meile	5:58,90	Rudolf Thiele	46	SC Lüchow	Soltau	08.06.16
3000 m	11:14,3	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg	Moorhusen	03.09.13
5000 m	19:18,41	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg	Papenburg	27.09.13
10.000 m	40:11,3	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg	Emden	02.11.14
1 Stunde	14.515	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg	Emden	03.11.13
10 km	39:34	Manfred Ostendorf	43	VfL Oldenburg	Oldenburg	27.10.13
10 km Mannschaft	2:11:32	VfL Oldenburg		M. Ostendorf 43 40:30	Oldenburg	19.10.14
				S. Klinke 43 43:05		
				H. Frense 41 47:57		
Halbmarathon	1:31:52	Siegfried Klinke	43	VfL Oldenburg	Neumünster	05.10.14
Halbmarathon Mann.	5:28:15	VfL Oldenburg		H. Fuchs 40 1:47:00	Bremen	06.10.13
				H. Frense 41 1:47:01		
				W. Sprick 42 1:54:14		
Marathon	3:20:37	Hans Schüttler	34	MTV Seesen	Regensburg	08.05.05
Marathon Mann.	12:52:20	LG Kreis Gifhorn		W. Peter 38 3:44:23	Hannover	02.05.10
				P. Gössing 40 4:22:29		
				B. Pfeuffer 39 4:45:28		
100 km	11:08:32	Horst Feiler	22	LG Nienburg	Neuwittenbek	12.09.98
80 m Hürden	13,40	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Lyon / FRA	15..08.15
300 m Hürden	51,12	Horst Schrader	35	TuS Celle	Nienhagen	06.09.06
2000 m Hindernis	9:35,44	Wolfgang Peter	38	LG Kreis Gifhorn	Nienhagen	10.09.08
4 x 100 m Staffel	60,3	TK Jahn Sarstedt		C. Nowoczyn 33 - H. Bohmann 35 -	Sarstedt	24.06.06
				E. Walters 35 - H. Menge 36		
4 x 400 m Staffel	6:18,8	LG Kreis Gifhorn		P. Gössing 40 - U. Kub 43 -	Gifhorn	18.06.13
				W. Peter 36 - U. Schencke 35		
3 x 1000 m Staffel	11:10,92	VfL Oldenburg		H. Frense 41 -	Delmenhorst	26.04.14
				S. Klinke 43 - M. Ostendorf 43		
5000 m Gehen	30:46,23	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Wunstorf	09.06.12
5 km Gehen	34:01	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Langenhagen	13.09.09
10.000 m Gehen	56:18,39	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Coburg	11.10.03
10 km Gehen	55:57	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Sindelfingen	14.03.04
20 km Gehen	1:59:06	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter	Aarhus / DEN	29.07.04
Hochsprung	1,40	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Harderwijk / NED	21.08.10

Stabhochsprung	3,00	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Leinefelde-Worbis	08.07.16
Weitsprung	4,90	Manfred Arnd	42	TSV Burgdorf			Wunstorf	09.06.12
Dreisprung	9,72	Rudolf Held	31	TSV Gronau			Heidelberg	20.05.02
Kugelstoß	15,89	Karl-Heinz Marg	38	SG Osterholzer LA			Schweinfurt	12.07.08
Diskuswurf	45,66	Kurt Riep	38	TV Hude			Bremerhaven	03.06.09
Hammerwurf	48,08	Klaus Schmidt	41	TuRa Braunschweig			Braunschweig	13.10.12
Speerwurf	44,05	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus			Lignano / ITA	18.09.11
Gewicht	18,11	Manfred Meier	43	LG Wennigsen			Salzwedel	13.07.13
Dreikampf	1.942	Udo Lippoldes	47	TSV Winnigstedt			Schladen	16.06.19
		15,01 - 3,80 - 9,98						
Dreikampf Mann.	4.422	LG Wesermünde		H. Hoppe	38	1.656	Stuhr-Moordeich	01.09.13
				R. Mertens	37	1.456		
				A. Vollers	36	1.310		
Fünfkampf	3.237	Gerd Seifried	36	SV Wacker Osterwald			Bad Oeynhausen	16.06.07
		4,10-41,44-32,44-29,26-6:33,86						
Fünfkampf Mann.	7.799	TK Jahn Sarstedt		K. Scheide	37	2.900	Bad Oeynhausen	16.06.07
				W. Mehlich	37	2.778		
				G. Rüsing	36	2.121		
Zehnkampf	7.066	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Stendal	27./28.5.17
		14,84-4,31-10,87-1,27-67,98//13,89-32,38-2,90-32,16-6:27,09						
Zehnkampf Mann.	12.142	TK Jahn Sarstedt		K. Scheide	37	5.397	Sarstedt	24./25.05.08
				G. Rüsing	36	3.912		
				H. Bohmann	37	2.833		
Wurf-Fünfkampf	3.609	Manfred Meier	43	LG Wennigsen			Salzgitter-Bad	17.08.13
		44,98-10,17-35,36-29,57-16,95						
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	7.366	MTV Herrenhausen		H.-J. Blume	50	2.741	Hannover	18.08.21
				W. Schreiber	51	2.332		
				P. Geddert	51	2.293		

### Senioren M 75

100 m	13,89	Horst Schrader	35	TuS Celle			Kevelaer	03.07.10
200 m	28,03	Horst Schrader	35	TuS Celle			Wernigerode	20.08.10
400 m	65,57	Horst Schrader	35	TuS Celle			Hamburg	05.06.10
800 m	2:42,34	Horst Schlecht	35	SG Misburg			Minden	14.07.10
1000 m	3:35,23	Horst Schlecht	35	SG Misburg			Garbsen	31.07.10
1500 m	5:40,80	Horst Schlecht	35	SG Misburg			Nienhagen	01.05.10
1 Meile	6:17,00	Horst Schlecht	35	SG Misburg			Osterode	28.08.10
3000 m	12:37,1	Horst Schlecht	35	SG Misburg			Helmstedt	08.10.10
5000 m	22:08,90	Max Raschke	05	Post-SV Hannover			Christchurch / NZL	11.01.81
10.000 m	48:10,68	Wolfgang Peter	38	LG Kreis Gifhorn			Bremen	04.05.13
1 Stunde	12.410	Karl-Heinz Schäfer	10	TSV Pattensen			Celle	19.10.85
10 km	46:32	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Otterndorf	12.09.09
Halbmarathon	1:32:46	Günter Bermuske	37	PSV Hannover			Hannover	06.05.12
Marathon	3:44:41	Heinz Kriebel	28	TV Eintracht Sehnde			Hannover	02.05.04
100 km	11:08:32	Horst Feiler	22	LG Nienburg			Neuwittenbek	12.09.98
80 m Hürden	14,55	Rolf Geese	44	LG Göttingen			Stendal	02.06.19
300 m Hürden	53,67	Horst Schrader	35	TuS Celle			Nyiregyhaza / HUN	18.07.10
2000 m Hindernis	16:33,54	Wolf von Maltzahn	46	TSV Burgdorf			Tampere / FIN	08.07.22
5000 m Gehen	30:46,23	Gerhard Weidner	33	LG Salzgitter			Wunstorf	09.06.12



5 km Gehen	34:01	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Langenhagen	13.09.09
10.000 m Gehen	68:15,61	Karlheinz Teufert	29	Garbsener SC	Neustadt	25.04.04
10 km Gehen	1:07:49	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Kerpen	04.06.05
20 km Gehen	2:16:06	Hans Horstmann	12	TSV Burgdorf	Verona / ITA	01.07.88
Hochsprung	1,33	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Zittau	10.07.15
Stabhochsprung	2,85	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Wipperfürth	28.05.17
Weitsprung	4,46	Manfred Arnd	42	TSV Burgdorf	Schöningen	27.05.18
Dreisprung	8,67	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Zittau	11.07.15
Kugelstoß	14,24	Karl-Heinz Marg	38	SG Osterholzer LA	Mönchengladbach	12.07.13
Diskuswurf	40,56	Kurt Riep	38	TV Hude	Bremerhaven	04.06.14
Hammerwurf	44,58	Joseph Geishauser	35	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	27.03.10
Speerwurf	38,07	Clemens Nowoczyn	33	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	20.04.08
Gewicht	14,45	Kurt Winkelhake	37	MTV Herrenhausen	Loxstedt	19.06.13
Dreikampf	2.110	Kurt Winkelhake	37	MTV Herrenhausen	Stuhr-Moordeich	09.09.12
		15,26-3,68-9,86				
Fünfkampf	3.516	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Zella-Mehlis	15.06.19
		4,01w-31,37-30,47-30,97-6:54,55				
Zehnkampf	7.752	Rolf Geese	44	LG Göttingen	Stendal	01./02.06.19
		14,64-4,10-10,60-1,28-70,05/14,55-33,21-2,80-29,62-6:30,47				
Wurf-Fünfkampf	3.563	Kurt Winkelhake	37	MTV Herrenhausen	Hannover	14.04.12
		35,41-10,31-30,85-29,25-13,87				

### Senioren M 80

100 m	15,23	Manfred Arnd	42	SV Nienhagen	Tampere / FIN	30.06.22
200 m	33,57	Horst Albrecht	23	TuS Fleestedt	Schweinfurt	03.08.03
400 m	74,84	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Sarstedt	19.07.15
800 m	2:53,67	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Gronau	14.96.15
1000 m	4:46,1	Heinz Colsmann	19	TuS Celle	Sarstedt	20.07.99
1500 m	6:20,16	Horst Schlecht	35	SG Misburg	Zittau	11.07.15
1 Meile	7:30,7	Lorenz Geer	38	LG Göttingen	Uslar	17.08.18
3000 m	14:34,82	Lorenz Geer	38	LG Göttingen	Göttingen	28.08.18
5000 m	25:11,67	Wilhelm Vogt	35	LG Lüneburg	Winsen/Luhe	17.08.16
10.000 m	52:50,80	Max Raschke	05	Post-SV Hannover	München	18.09.93
1 Stunde	11.295	Wilhelm Vogt	35	LG Lüneburg	Lüchow	01.10.16
10 km	50:35	Klaus Fromme	42	VfL Oldenburg	Saarbrücken	18.09.22
10 km Mannschaft	3:00:50 *	VfL Oldenburg		K. Fromme 42 51:21	Lingen	22.05.22
				H.K. Harms 40 58:48		
				H. Freuse 41 1:10:41		
	*	errechneter Rekord, da Mannschaft M80+ hier nicht ausgeschrieben war. Sonst. Rekord:				
	4:03:55	VfL Oldenburg		H.K. Harms 40 58:58	Uelzen	25.09.21
				J. Schütte 41 1:28:28		
				B. Sager 41 1:36:29		
Halbmarathon	1:51:02	Klaus Fromme	42	VfL Oldenburg	Ulm	25.09.22
Marathon	4:26:27	Arno Reglitzky	35	BW Buchholz	Hamburg	26.04.15
100 km	12:46:27	Horst Feiler	22	LG Nienburg	Rheine	31.08.02
4 x 100 m Staffel	76,72	TuS Celle		A. Herzberg 13 - K. Thieme 17 -	Osterode	10.07.99
				H. Colsmann 19 - A. Klerner 19		
80 m Hürden	15,56	Manfred Arnd	42	SV Nienhagen	Tampere / FIN	08.07.22
5000 m Gehen	35:19,93	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Hannover	02.06.13

5 km Gehen	34:01	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Langenhagen	13.09.09
10 km Gehen	1:09:59	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Aarhus / DEN	29.05.09
20 km Gehen	2:33:53	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Hradek / CZE	22.08.12
Hochsprung	1,27	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Gildehaus	24.10.20
Stabhochsprung	2,73	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Nordkirchen	31.10.20
Weitsprung	4,09	Manfred Arnd	42	SV Nienhagen	Gronau	22.05.22
Dreisprung	8,14	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Bad Bentheim	10.10.20
Kugelstoß	11,99	Kurt Riep	38	TV Hude	Mönchengladbach	29.06.18
Diskuswurf	35,33	Kurt Riep	38	TV Hude	Bremerhaven	11.04.18
Hammerwurf	40,73	Helmut Brüning	33	ATS Cuxhaven	Erfurt	11.07.14
Speerwurf	38,91	Siegbert Gnoth	40	TuS Gildehaus	Osnabrück	18.07.20
Gewicht	17,59	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Salzgitter-Bad	13.05.17
Dreikampf	1.957	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Hameln	20.08.17
		16,58w-3,32-9,99				
Fünfkampf	2.581	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Zella-Mehlis	02.09.17
		3,33-25,63-35,23-25,18-9:22,78				
Zehnkampf	4.571	Horst Albrecht	23	TuS Fleestedt	Carolina / PUR	02./03.07.03
		15,37-3,44-7,09-1,05-91,94 / 19,23-16,74-1,58-16,05-9:02,4				
Wurf-Fünfkampf	3.569	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Nammen	11.06.17
		37,33-9,93-25,24-27,84-16,31				

### Senioren M 85

100 m	17,48	Manfred Reddigk	35	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	11.07.20
200 m	37,7	Manfred Reddigk	35	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	23.07.20
400 m	96,22	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Jüterbog	27.06.15
800 m	4:28,8	Helmut Ermgassen	20	TuS Hermannsburg	Unterlüß	20.05.05
1000 m	5:28,2	Wilhelm Wehrmann	34	Post-SV Holzminden	Uslar	13.05.19
1500 m	9:03,44	Wilhelm Vogt	35	LG Lüneburg	Winsen/Luhe	25.08.21
1 Meile	9:39,5	Heinz-Georg Weichbrodt	33	LG Wilhelmshaven	Emden	18.06.19
3000 m	18:50,11	Wilhelm Vogt	35	LG Lüneburg	Adendorf	11.05.22
5000 m	32:18,7	Heinz Colsmann	19	TuS Celle	Suderburg	16.09.04
10.000 m	65:49,9	Heinz Colsmann	19	TuS Celle	Suderburg	24.09.04
1 Stunde	9.165	Heinz-Georg Weichbrodt	33	LG Wilhelmshaven	Großenkneten	03.11.18
10 km	64:48	Wilhelm Vogt	35	LG Lüneburg	Uelzen	31.10.21
Halbmarathon	2:46:16	Helmut Ermgassen	20	TuS Hermannsburg	Hamburg	03.04.05
100 km	21:49:43	Horst Feiler	22	LG Nienburg	Scharnebeck	17.06.07
80 m Hürden	18,91	Horst Albrecht	23	TuS Fleestedt	Ljubljana / SLO	01.08.08
5000 m Gehen	36:40,60	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Jüterbog	27.06.15
5 km Gehen	35:51	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Ancona / ITA	02.04.16
10 km Gehen	1:12:57	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Budapest / HUN	25.03.14
Hochsprung	1,12	Helmut Brüning	33	ATS Cuxhaven	Malaga / ESP	09.09.18
Weitsprung	3,23	Horst Albrecht	23	TuS Fleestedt	Ljubljana / SLO	30.07.08
Dreisprung	6,75	Horst Albrecht	23	TuS Fleestedt	Ljubljana / SLO	01.08.08
Kugelstoß	10,01	Martin Schneider	37	VfL Lingen	Lingen	07.05.22
Diskuswurf	25,39	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Bremerhaven	07.09.22
Hammerwurf	34,74	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Bremerhaven	15.06.22
Speerwurf	25,94	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Gronau	22.05.22
Gewicht	14,00	Kurt Winkelhake	37	LG Nienburg	Bremerhaven	14.09.22
Dreikampf	1.733	Manfred Reddigk	35	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	24.07.20

		17,3-2,82-7,28				
Fünfkampf	2.214	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Uslar	04.10.15
		2,38(-0,3)-18,17-38,7(-0,4)-19,32-9:24,9				
Wurf-Fünfkampf	3.514	Helmut Brüning	33	ATS Cuxhaven	Bokel	06.10.19
		33,19-9,13-21,52-21,49-13,37				

### Seniorinnen M 90 u. älter

100 m	23,0	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Uslar	14.09.20
200 m	42,17	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Zella-Mehlis	15.06.19
1500 m	10:41,21	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Zella-Mehlis	15.06.19
3000 m	25:06,78	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Uslar	28.08.22
5000 m Gehen	40:48,10	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Langenhagen	22.08.20
Weitsprung	2,50	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Zella-Mehlis	15.06.19
Kugelstoß	6,35	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Wunstorf	30.03.19
Diskuswurf	17,33	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Zella-Mehlis	15.06.19
Hammerwurf	12,93	Joachim Kitzel	23	Delmenhorster TV	Delmenhorst	19.10.13
Speerwurf	18,32	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Celle	25.05.19
Fünfkampf	2.644	Karlheinz Teufert	29	SC Langenhagen	Zella-Mehlis	15.06.19
2,50(+1,3)-17,07-42,17(-0,1)-17,33-10:41,21						

## Seniorinnen W 30

100 m	11,71	Karin Janke	63	VfL Wolfsburg		Scheeßel	30.05.93		
200 m	23,62	Nicole Marahrens	77	LG Weserbergland		Bremen	20.05.07		
400 m	51,85	Karin Janke	63	VfL Wolfsburg		Lindau	31.07.94		
800 m	2:02,51	Ingrid Hering	61	TK zu Hannover		Hechtel / BEL	10.08.91		
1000 m	2:52,24	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Dortmund	22.06.97		
1500 m	4:06,33	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Hengelo / NED	01.06.98		
1 Meile	5:11,8	Silke Pingpank	68	TSV Kirchdorf		Alfeld	29.08.98		
3000 m	8:53,72	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Menden	18.08.99		
5000 m	15:33,58	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Berlin	04.07.98		
10.000 m	32:35,90	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Kandel	19.05.01		
1 Stunde	15.680	Elke Bussmann	66	OSC Damme		Delmenhorst	13.04.02		
10 km	31:45	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Otterndorf	11.09.05		
10 km Mannschaft	1:46:13	LG Braunschweig		L. Zaituc	68	31:45	Otterndorf	11.09.05	
				B. Bultmann	74	34:29			
				K. Bröger	70	39:59			
Halbmarathon	1:09:35	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Grevenmacher /LUX	16.09.04		
Halbmarathon Mann.	4:04:53	OFV Ostercappeln		B. Brandenburg	67	1:20:42	Emmerthal	01.03.98	
				J. Karsch	61	1:21:44			
				M. Köhne	65	1:22:27			
Marathon	2:26:01	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Frankfurt/M.	28.10.01		
Marathon Mann.	8:35:39	LG Seesen		U. Heldt	56	2:41:58	Hamburg	25.05.86	
				B. Jordan	50	2:54:42			
				H. Kissling	56	2:58:59			
100 km	7:31:55	Ricarda Botzon	66	LG Lüneburg		Winschoten / NED	29.09.01		
100 km Mannschaft	30:06:20	LG Lüneburg		R. Botzon	66	8:07:46	Rheine	31.08.02	
				S. Berndt	63	10:59:16			
				M. van Schwamen	60	10:59:18			
100 m Hürden	13,09	Annette Funck	77	Hannover 96		Mannheim	22.06.08		
400 m Hürden	56,21	Silvia Rieger	70	SV Emden-Harsweg		Jena	03.06.00		
3000 m Hindernis	10:07,41	Birte Bultmann	74	LG Braunschweig		Regensburg	17.06.06		
4 x 100 m Staffel	49,96	StG Brinkum-Barßel-Friedrichsfehn		R. Voß	84	C. Sandfort	87	Zeven	30.08.20
4 x 400 m Staffel	4:34,8	MTV Bad Bevensen		H. Grummert	90	K. Hunfeld	89		20.05.05
3 x 800 m Staffel	7:03,70	LG Kreis Verden		N. Zeutschner	60	M. Boe-Lange	70	Suhlendorf	
				P. Wiegel	67	M. Haverkamp-Roisch	68		
				R. Behrmann	64			Minden	19.08.95
				G. Sierwald	62	B. Schwers	62		
5000 m Gehen	22:30,15	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Neustadt	25.04.04		
5 km Gehen	23:07	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Hildesheim	28.08.05		
10.000 m Gehen	48:39,63	Barbara Brandenburg	67	OFV Ostercappeln		Berlin	04.07.98		
10 km Gehen	47:17	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Kerpen	04.06.05		
10 km Gehen Mann.	2:56:28	LG Braunschweig		E. Kuchenbecker	44	56:31	Letter	28.05.89	
				G. Kutze	50	59:46			
				U. Hartmann	48	60:11			
20 km Gehen	1:43:27	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Hildesheim	05.06.04		
20 km Gehen Mann.	6:47:36	DJK Sparta Langenhagen		A. Heuer	71	2:10:20	Erfurt	11.06.11	
				C. Luedtke	81	2:17:52			
				B. Komoll	60	2:19:24			
Hochsprung	1,85	Lilli Schwarzkopf	83	LG Hannover		Zürich / SUI	15.08.14		
<b>Stabhochsprung</b>	<b>4,20</b>	<b>Annika Roloff</b>	<b>91</b>	<b>MTV 49 Holzminden</b>		<b>KönigsWusterhausen</b>	<b>03.06.23</b>		

Weitsprung	6,20	Lilli Schwarzkopf	83	LG Hannover		Ratingen	29.06.14	
Dreisprung	14,53	Neele Eckhardt-Noack	92	LG Göttingen		München	14.08.22	
Kugelstoß	19,12	Stephanie Storp	68	VfL Wolfsburg		Peine-Vöhrum	20.05.98	
Diskuswurf	48,30	Andrea Röddecke	58	LG Hannover		Hamburg	28.07.90	
Hammerwurf	60,29	Kirsten Münchow	77	VfR Evesen		Delmenhorst	23.06.13	
Speerwurf	54,80	Beatrice Mau-Repnak	71	VfL Wolfsburg		Delmenhorst	15.06.02	
Gewicht	16,09	Kirsten Hilbig	77	VfR Evesen		Salzgitter-Bad	13.08.16	
Fünfkampf	3.523	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim		Hannover	26.06.04	
				12,87-1,64-9,28-5,68-2:28,43				
Fünfkampf Mann.	9.508	LG Osnabrück		D. Imme	69	3.225	Koblenz	19.06.99
				R. Keller	61	3.220	W35	
				U. Lichte	67	3.063	AK-Punkte	
Siebenkampf	6.426	Lilli Schwarzkopf	83	LG Hannover		Ratingen	28./29.06.14	
				13,82-1,84-14,45-25,68 / 6,20-52,50-2:12,85				
Siebenkampf Mann.	7.395	LG Heeseberg		H. Duderstadt	79	2.922	Schöningen	14./15.08.10
				A. Weitz	77	2.527		
				S. Weitz	77	1.946		
Wurf-Fünfkampf	3.159	Michaela Wagner	81	SV Munster			Zella-Mehlis	20.08.11
				41,74-11,39-36,57-41,78-14,70				

### Seniorinnen W 35

100 m	12,14	Karin Janke	63	TK zu Hannover		Cuxhaven	22.07.98
200 m	25,00	Annette Funck	77	LG Fallingbostel		Zeven	27.05.12
400 m	56,47	Brigitte Heidrich	61	TSV Stelle		Cesenatico / ITA	16.09.98
800 m	2:08,70	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Malmö / SWE	26.07.96
1000 m	2:52,24	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Dortmund	22.06.97
1500 m	4:22,55	Ursula Starke	56	VfL Wolfsburg		Hannover	26.07.91
1 Meile	5:15,34	Astrid Kratz	62	TV Schießel Eichenschule		Sołtau	31.05.00
3000 m	9:23,57	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Hannover	21.05.05
5000 m	16:46,49	Ursula Starke	56	VfL Wolfsburg		Hagen	22.08.92
10.000 m	35:32,36	Ursula Starke	56	VfL Wolfsburg		Delmenhorst	24.04.93
1 Stunde	15.680	Elke Bussmann	66	OSC Damme		Delmenhorst	13.04.02
10 km	31:45	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Otterndorf	11.09.05
Halbmarathon	1:09:35	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Grevenmacher /LUX	16.09.04
Marathon	2:26:44	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig		Düsseldorf	08.05.05
100 km	7:31:55	Ricarda Botzon	66	LG Lüneburg		Winschoten / NED	29.09.01
100 m Hürden	13,69	Annette Funck	77	LG Fallingbostel		Zeven	07.06.14
400 m Hürden	63,61	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Dörpen	14.09.96
<b>2000 m Hindernis</b>	<b>7:15,69</b>	<b>Jana Palmowski</b>	<b>88</b>	<b>VfL Bückeberg</b>		<b>Bad Harzburg</b>	<b>01.05.23</b>
5000 m Gehen	22:30,15	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Neustadt	25.04.04
5 km Gehen	23:07	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Hildesheim	28.08.05
10.000 m Gehen	69:12,78	Diana Obermeyer	80	TuS Bothfeld		Bühlertal	22.09.18
10 km Gehen	47:17	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Kerpen	04.06.05
20 km Gehen	1:43:27	Barbara Brandenburg	67	LG Osnabrück		Hildesheim	05.06.04
Hochsprung	1,72	Sabine Rahn	67	VfL Wolfsburg		Kevelaer	12.07.02
Stabhochsprung	3,40	Christina Ziemann	68	MTV 49 Holzminden		Celle	24.06.06
Weitsprung	5,99	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim		Posen / POL	24.07.06
Dreisprung	11,46	Dagmar Imme	69	LG Osnabrück		Linz / AUT	17.03.06
Kugelstoß	13,37	Iris Coors	71	LG Fallingbostel		Cuxhaven	14.05.06

Diskuswurf	42,80	Adelheid Schwarz	35	LG Göttingen	Göttingen	06.10.74
Hammerwurf	60,29	Kirsten Münchow	77	VfR Evesen	Delmenhorst	23.06.13
Speerwurf	45,58	Beatrice Mau-Repnak	71	LG Hannover	Verden	17.05.08
Gewicht	15,73	Kirsten Münchow	77	VfR Evesen	Hannover	28.04.12
Fünfkampf	3.648	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim	Hannover	26.06.04
				12,87-1,64-9,28-5,68-2:28,43		
Siebenkampf	4.586	Dagmar Imme	69	LG Osnabrück	San Sebastian/ESP	23./24.08.05
				17,01-1,60-10,49-28,13 / 5,29-40,85-2:38,00		
Wurf-Fünfkampf	3.191	Kirsten Münchow	77	VfR Eversen	Hannover	28.04.12
				56,43-10,71-30,65-29,31-15,73		

### Seniorinnen W 40

100 m	12,4	Angelika Bahte	44	LG Nordheide	Winsen/Luhe	07.07.85
200 m	26,07	Brigitte Heidrich	61	TSV Stelle	Aarhus / DEN	31.07.04
400 m	57,54	Brigitte Heidrich	61	TSV Stelle	Potsdam	21.08.02
800 m	2:09,63	Olga Köppen	78	LG Lüneburg	Tampere / FIN	01.07.22
1000 m	2:52,29	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Papenburg	25.09.98
1500 m	4:33,13	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Cesenatico / ITA	14.09.98
1 Meile	5:17,80	Kerstin Wiethake	60	LG PSV Uelzen / MTV Barum	Soltau	31.05.00
3000 m	10:03,2	Helga Krause	35	VfL Alfeld	Göttingen	20.08.77
5000 m	17:23,46	Ursula Starke	56	VfL Wolfsburg	Hagen	05.07.96
10.000 m	36:31,61	Katrin Kreil	70	Hannover 96	Melle	25.08.10
1 Stunde	15.223	Kerstin Wiethake	60	LG PSV Uelzen/MTV Barum	Lüchow	30.09.00
10 km	33:25	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig	Otterndorf	21.09.08
10 km Mannschaft	1:59:37	VfL Wolfsburg		L. Winter 42 37:22	Scheeßel	08.05.82
				U. Mieke 41 39:52		
				H. Heyn 41 42:23		
Halbmarathon	1:15:30	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig	Bonn	20.04.08
Halbmarathon Mann.	4:21:57	Hannover 96		K. Kreil 70 1:20:29	Hannover	08.05.11
				K. Friedrich 69 1:30:29		
				A. Schroeder 69 1:30:59		
Marathon	2:29:58	Luminita Zaituc	68	LG Braunschweig	Köln	05.10.08
Marathon Mann.	9:50:29	LG Kreis Verden		R. May 40 3:04:42	Bremen	24.04.83
				L. Schultz 20 3:19:36		
				H. Sievers 37 3:26:11		
100 km	8:40:40	Liane Winter	42	VfL Wolfsburg	Hamm	08.10.88
100 km Mannschaft	50:07:28	sporTREND Ultralaufteam BS		S. Stanik 79 13:35:45	Bottrop	14.05.22
				M. Noack 73 18:07:10		
				N. Prinz 78 18:24:33		
80 m Hürden	11,37	Annette Funck	77	TV Jahn Walsrode	Malaga / ESP	15.09.18
400 m Hürden	71,1	Birgit Meißner	68	SC Kirch- und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.11
2000 m Hindernis	7:54,8	Gabriele Artmann	71	Post-SV Holzminden	Bad Harzburg	03.10.13
4 x 100 m Staffel	51,77	LG Nordheide		M. Neckels 45 - U. Jabs 38 -	München	20.07.85
				A. Bahte 44 - G. Mittag 43		
4 x 400 m Staffel	4:57,6	TSV Arminia Vöhrum		E. Ostwald 58 - D. Künnemann 56 -	Edemissen	04.09.02
				C. Bartoniek 55 - U. Hornbostel 60		
3 x 800 m Staffel	7:42,57	LG Kreis Verden		B. Schwers 62 -	Kevelaer	03.07.10
				D. Pannevis 60 - C. Vömel 64		

5000 m Gehen	25:06,4	Olga Meyer	28	VfL Uetze		Paderborn	27.09.86	
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze		Hildesheim	10.06.89	
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze		Friedrichsgabe	16.04.89	
10 km Gehen Mann.	3:36:17	RSV Seelze		R. Blume	45	1:05:05	Letter	28.03.93
				G. Pursche	43	1:15:00		
				H. Dirksmeyer	51	1:16:12		
20 km Gehen	2:10:20	Anneke Heuer	71	DJK Sparta Langenhagen		Erfurt	11.06.11	
Hochsprung	1,70	Frauke Lindemann	65	TSV Burgdorf		Nienhagen	15.06.05	
Stabhochsprung	3,33	Christina Ziemann	68	MTV 49 Holzminden		Holzminden	13.05.10	
Weitsprung	5,99	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim		Posen / POL	24.07.06	
Dreisprung	11,30	Renate Keller	61	LG Osnabrück		San Sebastian /ESP	31.08.05	
Kugelstoß	12,45	Jutta Flader	39	LG Wörpe		Oldenburg	22.07.81	
Diskuswurf	41,20	Adelheid Schwarz	35	LG Göttingen		Obersuhl	30.08.75	
Hammerwurf	55,12	Kirsten Hilbig	77	VfR Evesen		BS-Rüningen	01.07.17	
Speerwurf	44,74	Angelika Anton	63	MTV Soltau		Aarhus / DEN	29.07.04	
Gewicht	15,19	Kirsten Hilbig	77	VfR Evesen		Salzgitter-Bad	13.05.17	
Fünfkampf	3.866	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim		Ahlen	11.06.06	
				13,08-1,60-9,60-5,65-2:34,04				
Fünfkampf Mann.	8.665	TSV Stelle		B. Heidrich	61	3.288	Zittau	16.06.01
				W. Baseda	58	2.900		
				B. Lenzing	60	2.477		
Siebenkampf	4.432	Bettina Belau	75	LG Göttingen		Lyon / FRA	04./05.08.15	
				12,94+2,5-1,37-9,97-28,17+1,0/4,85-20-31,33-2:55,05				
Siebenkampf Mann.	8.646	LGG Ganderkesee		D. Garde	70	3.390	Stuhr-Moordeich	09.07.11
				S. Braunsch	59	3.000		
				I. de Groot	52	2.256		
Wurf-Fünfkampf	3.443	Angelika Anton	63	MTV Soltau		Carolina / PUR	11.07.03	
				33.69-12,18-37,29-44,03-12,47				
Wurf-Fünfkampf	6.107	TSG Dissen		St. Bewarder	74	2.443	Horneburg	05.05.18
				M. van Berkum-Bewarder	74	2.442		
				M. Pörtner	78	1.222		

### Seniorinnen W 45

100 m	12,92	Birgit Bischof	56	LG Ganderkesee		Oldenburg	25.08.01
200 m	26,51	Birgit Bischof	56	LG Ganderkesee		Oldenburg	25.08.01
400 m	59,82	Katrin Bröger	70	LG Braunschweig		Verden	04.07.15
800 m	2:18,66	Katrin Bröger	70	LG Braunschweig		Schladen	28.06.15
1000 m	3:03,28	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Dortmund	26.06.05
1500 m	4:46,98	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen		Lahti / FIN	06.08.09
1 Meile	5:34,39	Carola Vömel	64	LG Kreis Verden		Soltau	01.06.11
3000 m	10:27,8	Helga Balzer	35	VfL Alfeld		Berlin	23.08.80
5000 m	17:49,61	Martina Boe-Lange	70	Post SV Uelzen		Winsen/Luhe	12.08.15
10.000 m	38:09,03	Carola Wagner	67	Delligser SC		Greene	12.09.14
1 Stunde	15.079	Marion Mirre	40	LG Celle-Land		Celle	19.10.85
10 km	36:52	Martina Boe-Lange	70	Post SV Uelzen		Hamburg	06.09.15
Halbmarathon	1:23:33	Carola Wagner	67	Delligser SC		Springe	22.03.14
Marathon	2:54:51	Carola Wagner	67	Delligser SC		München	12.10.14
100 km	8:40:40	Liane Winter	42	VfL Wolfsburg		Hamm	08.10.88
<b>80 m Hürden</b>	<b>11,68</b>	<b>Annette Funck</b>	<b>77</b>	<b>Hannover 96</b>		<b>Mannheim</b>	<b>08.07.23</b>
400 m Hürden	78,0	Heidrun Scheiding	54	TSV Lelm		Helmstedt	15.06.99



2000 m Hindernis	8:25,38	Gabriele Artmann	71	RunArtist Holzminden	Zeven	04.06.17
5000 m Gehen	25:06,4	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Paderborn	27.09.86
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Hildesheim	10.06.89
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Friedrichsgabe	16.04.89
20 km Gehen	2:13:25	Rosina Blume	45	RSV Seelze	Den Haag / NED	31.05.97
Hochsprung	1,65	Frauke Lindemann	65	TSV Burgdorf	Hamburg	05.06.10
Stabhochsprung	3,10	Christina Ziemann	68	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.16
Weitsprung	5,62	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim	Osterode	28.04.12
Dreisprung	10,90	Renate Behrens	57	Eintracht Hildesheim	Celle	16.08.03
Kugelstoß	12,18	Jana Müller-Schmidt	64	SG Osterholzer LA	Verden	16.09.18
Diskuswurf	36,64	Sabine Alms	42	LG Ganderkesee	München	18.07.87
Hammerwurf	49,68	Kirsten Münchow	77	VfR Evesen	Fränkisch-Krumbach	16.04.22
Speerwurf	43,69	Angelika Anton	63	MTV Soltau	Ljubljana / SLO	28.07.08
Gewicht	12,61	Andrea Nagel	70	Blexer TB	Bremerhaven	24.06.15
<b>Fünfkampf</b>	<b>3.656</b>	<b>Dr. Jennifer Debarry</b>	<b>78</b>	<b>VfL Eintracht Hannover</b>	<b>Delmenhorst</b>	<b>17.09.23</b>
				<b>13,89(+0,1)-5,07(+0,0)-9,05-1,47-2:40,71</b>		
Siebenkampf	4.644	Birgit Bischof	56	LG Ganderkesee	Delmenhorst	25./26.6.01
				12,8-1,24-9,20-27,0 / 4,74-22,39-2:46,9		
Wurf-Fünfkampf	3.683	Angelika Anton	63	MTV Soltau	Munster	30.08.08
				36,27-11,64-32,90-42,11-12,42		

### Seniorinnen W 50

100 m	13,1	Ursula Jabs	38	LG Nordheide	Tostedt	06.05.89
200 m	27,4	Ursula Jabs	38	LG Nordheide	Tostedt	06.05.89
400 m	63,85	Brigitte Heidrich	61	TSV Eintracht Hittfeld	Sacramento / USA	16.07.11
800 m	2:23,11	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Lahti / FIN	02.08.09
1000 m	3:14,7	Carola Vömel	64	LG Kreis Verden	Sottrum	05.06.14
1500 m	4:46,98	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Lahti / FIN	06.08.09
1 Meile	5:34,57	Meike Köhler	64	SV Rosche	Soltau	03.06.15
3000 m	10:57,18	Meike Köhler	64	SV Rosche	Winsen/Luhe	19.08.15
5000 m	18:49,23	Meike Köhler	64	SV Rosche	Zittau	10.07.15
10.000 m	39:42,3	Christine Fuchs	40	LC Hansa Stuhr	Stuhr	14.09.91
1 Stunde	14.068	Marion Mirre	40	LG Celle-Land	Lüchow	01.10.94
10 km	38:26	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven	Otterndorf	20.03.05
10 km Mannschaft	2:11:56	SG Bredenbeck-Holtensen		S. Meier 66 43:32	Lingen	24.03.19
				M. Feldt 59 43:44		
				H. Lyda 58 44:40		
Halbmarathon	1:27:30	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven	Aarhus / DEN	31.05.09
Halbmarathon Mann.	4:50:54	SG Bredenbeck-Holtensen		R. Koch 66 1:35:19	Neuenkirchen	16.11.19
				H. Lyda 58 1:36:48		
				M. Feldt 59 1:38:47		
Marathon	3:03:03	Erna Colsmann	37	TuS Celle	Duisburg	26.09.87
Marathon Mann.	10:48:30	SG Bredenbeck-Holtensen		M. Feldt 59 3:30:48	Hannover	07.05.19
				H. Lyda 58 3:31:38		
				R. Koch 66 3:46:04		
100 km	9:28:38	Winnie-Vera Pennigstorff	43	LG Göttingen	Rheine-Elte	04.09.93
80 m Hürden	13,82	Anja Doerks	68	LG Nordharz	Büdelndorf	16.06.18
300 m Hürden	53,79	Grit Kirchner-Fengkohl	69	Fortuna Wirdum	Berlin	15.06.19
2000 m Hindernis	8:27,66	Roswita Schlachte	55	LG Weserbergland	Zeven	23.05.10
4 x 100 m Staffel	55,97	TSV Eintracht Hittfeld		B. Krok 44 - A. Bahte 44 -	Leinfelden	17.08.96

				U. Jabs	38 - G. Mittag	43		
3 x 800 m Staffel	8:51,11	StG Burgdorf-Helstorf		D. Diekmann	58 -		Zella-Mehlis	24.08.13
				U. Berg	63 - D. Dannenberg	62		
5000 m Gehen	25:06,4	Olga Meyer	28	VfL Uetze			Paderborn	27.09.86
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze			Hildesheim	10.06.89
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze			Friedrichsgabe	16.04.89
20 km Gehen	2:13:25	Rosina Blume	45	RSV Seelze			Den Haag / NED	31.05.97
Hochsprung	1,53	Frauke Lindemann	65	TSV Burgdorf			Sulingen	06.06.15
Stabhochsprung	1,82	Elke Georgs	59	Fortuna Wirdum			Marienhafe	15.06.11
Weitsprung	5,05	Kerstin Gericke	70	MTV Schöningen			Edemissen	04.07.21
Dreisprung	10,33	Kerstin Gericke	70	MTV Schöningen			Schöningen	14.06.22
Kugelstoß	14,57	Jana Müller-Schmidt	64	SG Osterholzer LA			Delmenhorst	08.04.18
Diskuswurf	34,90	Inge Breithaupt	52	LGG Ganderkesee			Büdelndorf	23.08.03
<b>Hammerwurf</b>	<b>42,21</b>	<b>Dagmar Suhling</b>	<b>69</b>	<b>LG Kreis Verden</b>			<b>Verden</b>	<b>18.03.23</b>
Speerwurf	41,83	Dagmar Suhling	69	LG Kreis Verden			Delmenhorst	12.08.22
Gewicht	13,66	Andrea Nagel	70	Blexer TB			Bremerhaven	14.09.22
Dreikampf	2.078	Kerstin Gericke	70	MTV Schöningen			Schöningen	01.06.21
								14,0(+1,5)-4,74(-0,7)-8,57
Dreikampf Mann.	5.302	LGG Ganderkesee		S. Braunisch	59	1.847	Stuhr-Moordeich	09.09.12
				I. de Groot	52	1.834		
				A. Iben	58	1.621		
Fünfkampf	3.414	Tanja Hecht	70	LG Nordheide			Hameln	26.09.21
								14,02(+0,0)-4,25(-0,4)-9,62-1,31-2:46,63
Fünfkampf Mann:	8.390	LGG Ganderkesee		S. Braunisch	59	3.303	Ahlen	14.06.09
				I. de Groot	52	2.773		
				A. Iben	58	2.314		
Siebenkampf	4.415	Tanja Hecht	70	LG Nordheide			Bad Bevensen	26./27.07.21
								15,11(+0,0)-1,32-9,81-28,95(+0,0)/3,87(-1,2)-22,41-2:49,64
Wurf-Fünfkampf	3.560	Dagmar Suhling	69	LG Kreis Verden			Verden	20.06.21
								42,13-10,97-29,28-38,83-12,74
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	8.070	LG Kreis Verden		D. Suhling	69	3.560	Verden	20.06.21
				B. Schwers	62	2.594		
				S. Meier	67	1.916		

### Seniorinnen W 55

100 m	13,80	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkesee			Delmenhorst	26.04.14
200 m	28,37	Brigitte Heidrich	61	LG Lüneburg			Bad Oldesloe	21.07.17
400 m	66,62	Brigitte Heidrich	61	LG Lüneburg			Adendorf	14.09.16
800 m	2:34,78	Waltraud Klostermann	60	TV Norden			Mönchengladbach	29.06.18
1000 m	3:39,23	Roswita Schlachte	55	LG Weserbergland			Uslar	31.07.10
1500 m	5:21,50	Waltraud Klostermann	60	TV Norden			Mönchengladbach	30.06.18
1 Meile	6:12,0	Hannelore Bezold	49	LG Göttingen			Uslar	17.06.05
3000 m	11:33,20	Maria Saborowski	52	LG Göttingen			Verden	21.06.08
5000 m	19:30,45	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven			Kevelaer	03.07.10
10.000 m	41:25,91	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven			Zgorzelec / POL	18.08.12
1 Stunde	13.552	Irmela Wilck	42	IGAS Wendland			Lüchow	04.10.97
10 km	40:52	Maria Saborowski	52	LG Göttingen			Hannover	06.05.07
Halbmarathon	1:28:33	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven			Bad Liebenzell	18.04.10
Marathon	3:11:45	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte			Bremen	07.10.12

100 km	9:33:49	Marianne Dahl	43	TS Großburgwedel	Neuwittenbek	12.09.98
80 m Hürden	14,50	Annett Kramer	67	SV Nienhagen	Erding	19.09.22
<b>300 m Hürden</b>	<b>55,65</b>	<b>Annett Kramer</b>	<b>67</b>	<b>SV Nienhagen</b>	<b>Mönchengladbach</b>	<b>12.08.23</b>
2000 m Hindernis	8:27,66	Roswita Schlachte	55	LG Weserbergland	Zeven	23.05.10
5000 m Gehen	25:06,4	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Paderborn	27.09.86
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Hildesheim	10.06.89
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Friedrichsgabe	16.04.89
<b>20 km Gehen</b>	<b>2:16:46</b>	<b>Gudrun Klose</b>	<b>66</b>	<b>Team laufrausch Oldenburg</b>	<b>Zittau</b>	<b>28.10.23</b>
Hochsprung	1,39	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkesee	Hannover	04.09.16
Weitsprung	4,72	Miriam Machill	61	LG Lüneburg	Celle	18.06.17
Dreisprung	9,32	Renate Behrens	57	Eintracht Hildesheim	Celle	14.06.14
Kugelstoß	13,89	Jana Müller-Schmidt	64	SG Osterholzer LA	Hamburg	04.05.19
Diskuswurf	34,16	Sabine Alms	42	LGG Ganderkesee	Oldenburg	09.07.97
Hammerwurf	38,79	Christel Junker	54	MTV Aurich	Minden	30.07.11
Speerwurf	30,50	Anke Iben	58	LGG Ganderkesee	Celle	15.06.14
Gewicht	12,81	Christel Junker	54	SV Holtland	Hannover	28.04.12
Dreikampf	1.825	Anke Iben	58	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	01.09.13
		15,96 – 3,87 – 9,53				
Fünfkampf	3.841	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen	22.06.14
		14,21-4,52-8,82-1,36-2:54,71				
<b>Siebenkampf</b>	<b>3.567</b>	<b>Annett Kramer</b>	<b>67</b>	<b>SV Nienhagen</b>	<b>Edemissen</b>	<b>6./7.05.23</b>
		<b>31,13(+0,9)-1,20-7,09-31,13(+0,9)/3,52(+0,5)-17,45-4:04,51</b>				
Wurf-Fünfkampf	3.234	Carola Petersen	58	MTV Herrenhausen	Huchting	03.10.13
		30,47-11,27-29,02-22,55-11,80				

### Seniorinnen W 60

100 m	14,35	Brigitte Heidrich	61	LG Kreis Verden	Verden	18.06.22
200 m	29,94	Brigitte Heidrich	61	LG Kreis Verden	Oldenburg	13.07.22
<b>400 m</b>	<b>68,91</b>	<b>Brigitte Heidrich</b>	<b>61</b>	<b>LG Kreis Verden</b>	<b>Mönchengladbach</b>	<b>12.08.23</b>
800 m	2:45,39	Esther Zoll	62	LG Kreis Verden	Euskirchen	02.07.22
1000 m	3:50,50	Roswita Schlachte	55	VfL Eintracht Hannover	Minden	17.06.16
1500 m	5:49,02	Marita Harmeling	55	SV Quitt Ankum	Zittau	11.07.15
1 Meile	6:25,53	Roswita Schlachte	55	VfL Eintracht Hannover	Alfeld	03.07.16
3000 m	12:26,0	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	07.08.80
5000 m	21:22,4	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	05.08.82
10.000 m	43:21,4	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	20.08.81
1 Stunde	13.490	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	27.08.81
10 km	43:44	Martina Feldt	59	SG Bredenbeck-Holtensen	Lingen	24.03.19
<b>10 km Mannschaft</b>	<b>2:28:47</b>	<b>SG Bredenbeck-Holtensen</b>		<b>H. Lyda</b>	<b>58</b>	<b>46:06</b>
				<b>M. Feldt</b>	<b>59</b>	<b>48:18</b>
				<b>C. Hübner</b>	<b>63</b>	<b>54:23</b>
Halbmarathon	1:31:03	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte	Halle/S.	06.09.09
Halbmarathon Mann.	5:54:13	TSV Eintracht Hittfeld		E. Rieckhoff	40	1:48:23
				U. Rödiger	40	2:02:05
				I. Sommer	38	2:03:45
Marathon	3:11:45	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte	Bremen	07.10.12
Marathon Mann.	12:09:23	TSV Eintracht Hittfeld		E. Rieckhoff	40	3:35:57
				I. Sommer	38	4:16:30
				U. Rödiger	40	4:16:56

100 km	9:54:27	Marianne Dahl	43	TS Großburgwedel	Kienbaum	27.03.04
80 m Hürden	14,70	Anke Iben	58	LGG Ganderkese	Leinefelde-Worbis	12.07.19
2000 m Hindernis	9:03,52	Roswita Schlachte	55	VfL Eintracht Hannover	Wernigerode	20.08.16
4 x 100 m Staffel	60,64	LG Kreis Verden		U. Jordan 61 - B. Heidrich 61 - M. Machill 61 - E. Zoll 62	Verden	18.06.22
3 x 800 m Staffel	11:07,96	MTV Amelinghausen		I. Ott-Müller 54 - U. Husmeier 53 - D. Stehr 58	Amelinghausen	22.09.19
5000 m Gehen	28:08,30	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Verona / ITA	28.06.88
5 km Gehen	26:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Hildesheim	10.06.89
10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Friedrichsgabe	16.04.89
20 km Gehen	2:19:42	Rosina Blume	45	RSV Seelze	Aarhus / DEN	31.05.09
Hochsprung	1,37	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkese	Delmenhorst	25.06.19
Weitsprung	4,33	Miriam Machill	61	LG Kreis Verden	Schleswig	28.08.22
Dreisprung	8,67	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkese	Berlin	15.06.19
<b>Kugelstoß</b>	<b>11,01</b>	<b>Claudia Losch</b>	<b>60</b>	<b>VSV Rössing</b>	<b>Sarstedt</b>	<b>22.04.23</b>
<b>Diskuswurf</b>	<b>29,48</b>	<b>Claudia Losch</b>	<b>60</b>	<b>VSV Rössing</b>	<b>Zeven</b>	<b>09.09.23</b>
Hammerwurf	35,96	Christel Junker	54	MTV Aurich	Aurich	04.05.15
Speerwurf (500g)	29,96	Anke Iben	58	LGG Ganderkese	Schöningen	27.05.18
Gewicht	13,02	Christel Junker	54	MTV Aurich	Meppen	09.05.15
Dreikampf	2.193	Silvia Braunisch	59	LGG Ganderkese	Worpswede	01.09.19
		14,90-4,10-8,03				
<b>Fünfkampf</b>	<b>3.058</b>	<b>Silvia Braunisch</b>	<b>59</b>	<b>LGG Ganderkese</b>	<b>Delmenhorst</b>	<b>17.09.23</b>
		<b>15,55(+0,1)-3,70(+0,0)-7,84-1,27-3:48,58</b>				
Wurf-Fünfkampf	3.162	Christel Junker	54	MTV Aurich	Loxstedt	05.10.14
		34,15-8,88-23,49-18,91-12,75				
<b>Wurf-Fünfkampf Mannschaft</b>	<b>8.388</b>	<b>LGG Ganderkese</b>		<b>A. Iben 58</b>	<b>3.015</b>	<b>Ganderkese 21.09.23</b>
				<b>I. de Groot 52</b>	<b>2.890</b>	
				<b>S. Braunisch 59</b>	<b>2.483</b>	

### Seniorinnen W 65

100 m	15,49	Renate Jatho	41	LG Hannover	Wunstorf	19.07.06
200 m	32,36	Renate Jatho	41	LG Hannover	Aachen	06.08.06
<b>400 m</b>	<b>79,49</b>	<b>Dr. Dorit Stehr</b>	<b>58</b>	<b>MTV Amelinghausen</b>	<b>Zeven</b>	<b>10.09.23</b>
<b>800 m</b>	<b>3:07,89</b>	<b>Dr. Dorit Stehr</b>	<b>58</b>	<b>MTV Amelinghausen</b>	<b>Pescara / ITA</b>	<b>29.09.23</b>
1000 m	4:10,18	Hannelore Bezold	49	LG Göttingen	Uslar	30.08.15
1500 m	6:22,98	Roswita Schlachte	55	VfL Eintracht Hannover	Dortmund	11.07.20
1 Meile	6:54,7	Hannelore Bezold	49	LG Göttingen	Edemissen	06.09.14
3000 m	12:38,50	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	21.09.85
5000 m	21:58,0	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	02.07.85
10.000 m	44:20,9	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	16.07.85
1 Stunde	12.090	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Schortens	12.06.01
10 km	45:31	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte	Meppen	13.03.16
Halbmarathon	1:39:22	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte	Bremen	04.10.15
Marathon	3:21:46	Hannelore Horst	49	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	04.05.14
100 km	11:06:54	Marianne Dahl	43	TS Großburgwedel	Kienbaum	05.04.08
<b>80 m Hürden</b>	<b>21,11</b>	<b>Dr. Dorit Stehr</b>	<b>58</b>	<b>MTV Amelinghausen</b>	<b>Mittweida</b>	<b>02.07.23</b>
<b>300 m Hürden</b>	<b>65,87</b>	<b>Dr. Dorit Stehr</b>	<b>58</b>	<b>MTV Amelinghausen</b>	<b>Pescara / ITA</b>	<b>22.09.23</b>
2000 m Hindernis	10:45,16	Roswita Schlachte	55	VfL Eintracht Hannover	Hannover	11.08.20
5000 m Gehen	29:22,78	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Minden	24.09.94

5 km Gehen	35:50	Ingrid Häfker	38	LC 93 Delmenhorst	Gleina	27.09.03
10 km Gehen	60:38	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Eilenburg	30.09.95
20 km Gehen	2:36:07	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Yutz / FRA	15.05.11
Hochsprung	1,25	Renate Richter	51	SV Union Salzgitter	Edemissen	14.08.16
Weitsprung	3,74	Ann-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Lahti / FIN	07.08.09
<b>Dreisprung</b>	<b>7,74</b>	<b>Anke Iben</b>	<b>58</b>	<b>LGG Ganderkesee</b>	<b>Ganderkesee</b>	<b>30.04.23</b>
Kugelstoß	9,86	Adelheid Rosenberg	34	LG Edemissen/Peine	Edemissen	30.09.00
Diskuswurf	25,99	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Cesenatico / ITA	14.09.98
Hammerwurf	29,97	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Cesenatico / ITA	14.09.98
<b>Speerwurf (500g)</b>	<b>26,75</b>	<b>Anke Iben</b>	<b>58</b>	<b>LGG Ganderkesee</b>	<b>Ganderkesee</b>	<b>21.09.23</b>
Gewicht	11,98	Sigrid Habig	50	MTV Herrenhausen	Salzgitter-Bad	08.04.17
Dreikampf	1.880	Ann-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Aichach	13.06.10
		16,78 – 3,37 – 7,88				
Fünfkampf	2.849	Renate Richter	51	SV Union Salzgitter	Hameln	15.09.19
		17,19(-1,1)-3,30(+0,0)-6,76-1,19-3:51,93				
Wurf-Fünfkampf	3.261	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	08.07.03
		24,28-8,42-23,16-20,72-11,96				

### Seniorinnen W 70

100 m	16,89	Hillen von Maltzahn	49	TSV Burgdorf	Tampere / FIN	30.06.22
200 m	36,23	Renate Richter	51	SV Union Salzgitter	Brandenburg a.d. Havel	04.09.21
400 m	80,68	Hillen von Maltzahn	49	TSV Burgdorf	Tampere / FIN	08.07.22
800 m	3:29,9	Hillen von Maltzahn	49	TSV Burgdorf	Burgdorf	10.09.21
1000 m	4:57,5	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Wolfenbüttel	16.09.11
1500 m	7:16,11	Reintraut Rattay	43	LG Peiner Land	Wilhelmshaven	09.06.13
1 Meile	7:53,1	Reintraut Rattay	43	LG Peiner Land	Edemissen	06.09.14
3000 m	14:43,11	Ursula Schwarzlmüller	46	LG Nordheide	Winsen/Luhe	24.08.16
5000 m	24:41,38	Ursula Schwarzlmüller	46	LG Nordheide	Winsen/Luhe	17.08.16
10.000 m	50:38,89	Lieselotte Schultz	20	LG Kreis Verden	Verden	21.09.90
1 Stunde	10.910	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Schortens	13.06.06
10 km	51:57	Hilde Steinke	45	SV Concordia Neermoor	Marienhäfe	06.04.15
Halbmarathon	1:56:00	Renate Hofmann	39	1. WV Wunstorf	Lingen	03.10.10
Marathon	4:06:37	Renate Hofmann	39	1. WV Wunstorf	Hannover	02.05.10
100 km	11:52:43	Renate Hofmann	39	1. WV Wunstorf	Leipzig	14.08.10
2000 m Hindernis	11:15,92	Hillen von Maltzahn	49	TSV Burgdorf	Tampere / FIN	08.07.22
5000 m Gehen	37:24,44	Renate Köhler	49	TV Jahn Delmenhorst	Mahlow	03.09.22
<b>10 km Gehen</b>	<b>1:15:42</b>	<b>Renate Köhler</b>	<b>49</b>	<b>Delmenhorster TV</b>	<b>Zittau</b>	<b>28.10.23</b>
<b>20 km Gehen</b>	<b>2:48:04</b>	<b>Renate Köhler</b>	<b>49</b>	<b>Delmenhorster TV</b>	<b>Pescara / ITA</b>	<b>30.09.23</b>
Hochsprung	1,18	Renate Richter	51	SV Union Salzgitter	Baunatal	11.09.21
Weitsprung	3,38	Renate Richter	51	SV Union Salzgitter	Edemissen	04.07.21
Kugelstoß	9,11	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Borken	30.08.03
Diskuswurf	24,74	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	28.05.05
Hammerwurf	24,72	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	31.05.03
Speerwurf (500g)	<b>18,21</b>	<b>Inge de Groot</b>	<b>52</b>	<b>LGG Ganderkesee</b>	<b>Ganderkesee</b>	<b>21.09.23</b>
Gewicht	11,10	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Nyiregyhaza / HUN	16.07.10
Dreikampf	1.812	Hillen von Maltzahn	49	TSV Burgdorf	Hameln	26.09.21
		17,23(-0,3)-3,16(-1,2)-6,08				
Fünfkampf	2.134	Anne-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Zella-Mehlis	14.07.18
		19,71(-0,7)-2,92(-1,3)-6,61-1,06-aufg.				

Wurf-Fünfkampf	3.741	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	08.07.03	
		24,28-8,42-23,16-20,72-11,96					

### Seniorinnen W 75

100 m	20,19	Anne-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Stendal	01.06.19	
200 m	46,81	Marga Gröhler	34	LAV Alfeld	Uslar	01.08.09	
400 m	116,3	Marga Gröhler	34	LAV Alfeld	Uslar	03.09.10	
800 m	4:21,11	Marga Gröhler	34	LAV Alfeld	Osterode	14.07.09	
1000 m	6:45,8	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	23.05.07	
1500 m	8:09,13	Bärbel Wiener	40	LG Lüneburg	Winsen/Luhe	26.08.15	
1 Meile	10:01,4	Marga Gröhler	34	LAV Alfeld	Alfeld	06.07.10	
3000 m	17:13,17	Bärbel Wiener	40	LG Lüneburg	Winsen/Luhe	19.08.15	
5000 m	28:26,22	Maria-Luise Kluge	44	LAC Langenhagen	Wunstorf	03.07.19	
10.000 m	56:53,83	Maria-Luise Kluge	44	LAC Langenhagen	Essen	08.06.19	
1 Stunde	10.105	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Schortens	05.06.12	
10 km	56:41	Maria-Luise Kluge	44	LAC Langenhagen	Uelzen	31.10.21	
Halbmarathon	2:02:01	Maria-Luise Kluge	44	LAC Langenhagen	Hamburg	17.10.21	
Marathon	4:15:41	Renate Hofmann	39	1. WV Wunstorf	Münster	06.09.15	
Hochsprung	1,00	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Hamburg	24.06.07	
Weitsprung	2,81	Anne-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Berlin	16.06.19	
Kugelstoß	8,80	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Minden	30.07.11	
Diskuswurf	22,65	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Minden	29.07.11	
Hammerwurf	23,83	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Nyiregyhaza / HUN	18.07.10	
Speerwurf 400g	21,22	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Ljubljana / SLO	28.07.08	
Gewicht	12,16	Käte Scheikowski	41	LAV Bokel	Bremerhaven	10.10.18	
Dreikampf	1.480	Anne-Kathrin Eriksen	44	LG Braunschweig	Stendal	01.06.19	
		20,19(+1,4)-2,46(-1.1)-7,88					
Fünfkampf	2.018	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Nienhagen	25.08.07	
		21,20(+0.0)-1,00-5,88-2,62(+0.3)-5:08,94					
Wurf-Fünfkampf	2.780	Käte Scheikowski	41	TV Langen	Dissen	06.04.19	
		22,96-7,17-15,18-15,79-10,90					

### Seniorinnen W 80

100 m	24,62	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Stuhr-Moordeich	01.09.13
200 m	56,68	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	03.07.12
800 m	5:54,62	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Nienhagen	29.07.12
1000 m	7:30,5	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	23.05.12
3000 m	20:48,45	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	06.05.17
5000 m	36:35,92	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	03.08.16
10 km	73:29	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Hannover	19.03.17
<b>Halbmarathon</b>	<b>2:20:58</b>	<b>Renate Hofmann</b>	<b>39</b>	<b>1. WV Wunstorf</b>	<b>Hannover</b>	<b>26.03.23</b>
Marathon	4:37:38	Renate Hofmann	39	1. WV Wunstorf	Hannover	07.04.19
Hochsprung	0,93	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Erfurt	13.07.12
Weitsprung	2,38	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Schladen	08.07.12
Kugelstoß 2 kg	8,50	Käte Scheikowski	41	TSV Wehdel	Lingen	26.06.21
Diskuswurf 750g	20,34	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	27.09.14
Hammerwurf 2 kg	22,50	Käte Scheikowski	41	TSV Wehdel	Waiblingen	25.07.21

Speerwurf 400g	17,37	Elisabeth Dwenger	33	LG Göttingen	Göttingen	20.04.13
Gewicht	11,91	Käte Scheikowski	41	TSV Wehdel	Bargteheide	17.06.21
Dreikampf	1.080	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	05.05.12
		24,7-2,29-5,93				
Fünfkampf	1.692	Ingrid Stölting	32	MTV Wolfenbüttel	Nienhagen	10.08.13
		25,26(+1,6)-2,26(+0,1)-6,04-0,92-6:02,07				
Wurf-Fünfkampf	3.180	Käte Scheikowski	41	TSV Wehdel	Horneburg	05.06.21
		20,16-7,84-14,36-14,54-10,82				

### Seniorinnen W 85 u. älter

3000 m	24:36,77	Elfriede Willerts	36	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	21.07.21
--------	----------	-------------------	----	------------------	-----------	----------