

## Ostfrieslandrekorde

### Männer

100 m Lauf					
10,60	* André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig	29.07.2005
200 m Lauf					
21,49	* Müller, Frank	1968	TV Norden	Itzehoe	20.08.1989
400 m Lauf					
47,17	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Hannover	16.07.1989
800 m Lauf					
1:48,33	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Leverkusen	31.07.2009
1000 m Lauf					
2:24,6	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Menden	02.08.1980
1500 m Lauf					
3:52,6	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Dortmund	15.09.1979
1 Meilen-Lauf					
4:37,3	Wiechmann, Steffen	1988	VfL Germania Leer	Emden	21.09.2007
3000 m Lauf					
8:17,52	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Dortmund	07.06.2023
5000 m Lauf					
14:23,23	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Karlsruhe	20.05.2023
10000 m Lauf					
29:43,44	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Mittweida	06.05.2023
Stundenlauf					
18.370	Immega, Stephan	1984	Laufgem. Harlingerland	Emden	04.11.2007
5 km Str.					
15:08	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Emden	03.06.2023
10 km Str.					
30:30	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Hannover	26.03.2023
10 km Str. Ma.					
1:38:04	LG Harlingerland			Lüchow	13.04.2008
	Salih (1981) - 32:58; Immega (1984) - 31:35; Groenhagen (1968) -				
33:31					
Halbmarathon					
1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag/NED	27.03.1994
Halbmarathon Ma.					
3:44:19	LG Ostfriesland			Schortens	02.04.2000
	Hörnemann (1962) - 1:15:18; Mühlenbrock (1975) - 1:13:36;				
	Ludwig, Reinhard (1959) - 1:15:25				
Marathon					
2:24:28	Immega, Stephan	1984	LG Harlingerland	Frankfurt	26.10.2008
MarathonMa.					
7:32:46	LG Ostfriesland			Bremen	24.04.1983
	Janssen (1938); Hommers (1950); Bönsch (1940)				
100 km					
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden					
14,22	Müller, Frank	1968	TV Norden	Götzis/AUT	31.05.1992
400 m Hürden					
52,03	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Oldenburg	15.07.1990
3000 m Hind.					
9:12,56	Heidergott, Enno	1971	SV Concordia Ihrhove	Berlin	18.07.1992
4 x 100 m Staffel					
41,33	TV Norden			Erfurt	21.07.2007
	Thielecke-Klein, Paul (1986); André, Siewert (1986);				
	Goldenstein, Carsten (1988); Eilers, Saarko (1989)				
4 x 400 m Staffel					
3:10,20	TV Norden			Düsseldorf	12.08.1980
	Schweter (1965); Müller, Frank (1968);				
	Kleemann (1965); Steinke (1964)				

3 x 1000 m Staffel  
7:31,78 StG TV Norden - VfL Leer Neustadt am Rbg. 29.04.2012  
Wiechmann, Steffen (1988);  
Voskuhl, Stephan (1991); Onken, Jan-Gerhard (1988)

20km Str.Gehen  
1:53:38 Dutsch, Heinz 1942 Conc. Neermoor Ricklingen 12.09.1971  
50km Str.Gehen  
5:20:05 Dutsch, Heinz 1942 Conc. Neermoor Salzgitter 02.05.1971

Hochsprung  
2,17 Kohle, Thomas 1980 TuS Eintracht Hinte Schweinfurt 28.07.2001  
Stabhochsprung  
5,10 Müller, Frank 1968 TV Norden Atlanta/USA 01.08.1996

Weitsprung  
7,63 Müller, Frank 1968 TV Norden Salzgitter 21.06.1990

Dreisprung  
16,49 Müller, Frank 1968 TV Norden Hamburg 12.08.1989

Kugelstoß  
16,83 Dinkela, Holger 1965 SV Georgsheil Leer 16.09.1989

Diskuswurf  
57,24 Isenecker, Roland 1972 TV Norden Soltau 05.06.2002

Hammerwurf  
49,46 Kowalczyk, Harm 1956 MTV Aurich Ihlow 16.06.1983

Speerwurf  
71,64 Bieck, Marcus 1969 TV Norden Bad Oeynhausen 22.04.1995

5-Kampf  
4.013 Müller, Frank 1968 TV Norden Attendorn 21.05.1989

5-Kampf Ma.  
11.062 TV Norden Attendorn 21.05.1989  
Müller, Frank (1968); Zander, Robert (1968); Kleemann, Gerd (1965)

10-Kampf  
8.256 Müller, Frank 1968 TV Norden Salzgitter 21.06.1990  
10,74-7,63-13,93-2,00-48,15/14,55-44,02-4,60-59,60-4:26,62

10-Kampf Ma.  
22.107 TV Norden Salzgitter 21.06.1990  
Müller, Frank (1968); Kleemann (1965); Zander, Robert (1968)

#### Frauen

100 m Lauf  
12,02 Rieger, Silvia 1970 TuS Eintracht Hinte Stade 02.05.1992

200 m Lauf  
24,04 Rieger, Silvia 1970 TuS Eintracht Hinte Bremen 23.07.1994

400 m Lauf  
52,92 Rieger, Silvia 1970 TuS Eintracht Hinte Arnsberg 29.05.1994

800 m Lauf  
2:01,29 Bens, Monika 1966 VfL Ockenhausen Schwechat/AUT 27.08.1983

1000 m Lauf  
2:49,22 Nikoleit, Pia 1994 Emders Laufgemeinschaft Pliezhagen 06.05.2012

1500 m Lauf  
4:19,25 Bens, Monika 1966 VfL Ockenhausen Kevelaar 11.06.1984

1 Meilen-Lauf  
5:33,7 Jürrens, Inga 1982 Emders Laufgemeinschaft Emden 12.09.2003

3000 m Lauf  
:19,98 Janhsen, Frieda 1965 VfL Ockenhausen Koblenz 29.08.1984

5000 m Lauf  
17:06,04 Janhsen, Frieda 1965 VfL Ockenhausen Leer 19.04.1986

10000 m Lauf  
36:43,50 Bontjer, Hilde 1963 SV Holtland Hannover 16.05.1987

Stundenlauf  
15.425 Bontjer, Hilde 1963 SV Holtland Leer 11.05.1988

5 km Str.						
18:39	Smid, Nanke	2000	TuRa 07 Westrhauderfehn	Ofen	03.10.2015	
10 km Str.						
36:50	Jürrens, Inga	1982	Laufgem. Harlingerland	Norden	14.04.2012	
10 km Str. Ma.						
1:55:11	LG Harlingerland			Norden	14.04.2012	
	Jürrens, Inga (1982) - 36:50; Hoogestraat, Sonja (1976) - 39:01;					
	Wemken, Jana Ah Yung (1985) - 39:20					
Halbmarathon						
1:21:56	Saathoff, Katharina	2000	SV Warsingsfehn	Barcelona/ESP	17.10.2021	
Halbmarathon Ma.						
4:19:04	LG Harlingerland			Oldenburg	21.10.2012	
	Jürrens, Inga (1982)- 1:23:50; Wemken, Jana Ah Yung (1985)- 1:26:34;					
	Piotrowski, Heike (1982) - 1:28:40					
Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009	
Marathon						
10:31:41	TV Norden Ma.			Bremen	28.04.1985	
	Reinhardt ; Behrendt ; Odens					
100 m Hürden						
13,58 *	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Scheeßel	18.05.1997	
400 m Hürden						
54,22	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Johannesburg/RSA	11.09.1998	
3000 m Hind.						
12:21,8	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Schortens	05.05.2013	
4 x 100 m Staffel						
48,41	SV Georgsheil			Lüchow	13.06.1982	
	Wienekamp (1967); Pielsticker (1965);					
	Groenewold (1967); Janßen (1965)					
4 x 400 m Staffel						
3:41,50	SV Emden-Harsweg			Berlin	05.07.1998	
	Wollers (1979); Ringel (1979); Jacob (1979); Rieger (1970)					
3 x 800 m Staffel						
6:18,88	VfL Ockenhausen			Berlin	21.07.1985	
	Janhsen (1965); Huneke (1966); Bens (1966)					
Hochsprung						
1,80	Blum, Mareike	1990	TV Norden	Hamel	29.06.2008	
Stabhochsprung						
3,20	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer	Braunschweig	30.06.2007	
Weitsprung						
6,10	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Friedeburg	18.07.1979	
Dreisprung						
13,08	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Garbsen	22.05.2011	
Kugelstoß						
14,83	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	23.06.1993	
Diskuswurf						
54,30	Kielmann, Sonka	1992	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Jena	07.08.2011	
Hammerwurf						
70,73	Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland	Athen/GRE	23.08.2004	
Speerwurf						
41,51	Büsing, Tomke	1980	Germ. Leer	Zeven	18.07.1999	
7-Kampf						
5.242	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven	17.07.1999	
	14,93(+1,5)-1,76-11,53/25,89(+1,5)-5,51(+0,0)-41,51-2:35,39					
DMM Gruppe 3						
6.970	LG Ihrhove/Warsingsfehn			Wilhelmshaven	19.09.1999	
6-Stundenlauf						
62.114	Janssen, Claudia	1980	TV Norden	Sande	01.06.2019	

Männliche Jugend U20

100 m Lauf						
10,60	* André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig	29.07.2005	
200 m Lauf						
21,5	Müller, Frank	1968	TV Norden	Wilhelmshaven	23.08.1987	
400 m Lauf						
48,30	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	05.07.2007	
800 m Lauf						
1:51,49	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Ulm	05.06.2007	
1000 m Lauf						
2:24,6	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Menden	02.08.1980	
1500 m Lauf						
3:52,6	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Dortmund	15.09.1979	
3000 m Lauf						
8:28,39	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Pfungstadt	29.05.2021	
5000 m Lauf						
14:49,0	Sander, Michael	1956	VfL Germania Leer	Gretesch	29.09.1974	
10000 m Lauf						
31:46,1	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Leer	18.04.1980	
Stundenlauf						
16.061	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.2016	
5 km Str.						
16:14	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	14.04.2012	
10 km Str.						
31:01	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Hannover	03.04.2022	
10 km Str. Ma.						
1:45:57	VfL Germania Leer			Wolfenbüttel	18.03.2007	
	Brinkmann, Max Philipp (1988) - 34:14;					
	Meyer, Dennis (1989) - 35:35; Wiechmann, Steffen (1988) - 36:08					
Halbmarathon						
1:12:38	Harwardt, Valentin	1977	Emder Laufgemeinschaft	Löningen	27.10.1996	
110 m Hürden						
14,51	* Weber, Steffen	1984	TV Norden	Hameln	09.06.2002	
400 m Hürden						
54,56	Müller, Frank	1968	TV Norden	Scheeßel	18.05.1986	
2000 m Hind.						
5:59,4	Sander, Michael	1956	VfL Germania Leer	Gelsenkirchen	21.07.1974	
4 x 100 m Staffel						
42,29	TV Norden			Ulm	05.08.2007	
	Goldenstein, Carsten (1988); Scheutwinkel, Wilke (1989);					
	Eilers, Saarko (1989); Nordmann, Dennis (1990)					
4 x 400 m						
3:24,2	LG Norden			Wolfenbüttel	11.06.1972	
Staffel	Siever ; Siever ; Alberding ; Brumund					
3 x 1000 m Staffel						
7:37,97	SV BW Borssum			Düsseldorf	11.08.1990	
	Poppinga (1971); Brauner (1971); Aden (1971)					
Hochsprung						
2,12	Kohle, Thomas	1980	TuS Eintracht Hinte	Duisburg	11.07.1999	
Stabhochsprung						
4,30	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Wesel	31.08.1997	
Weitsprung						
7,48	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	27.09.1987	
Dreisprung						
15,84	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	15.08.1987	
Kugelstoß						
17,90	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	10.07.2010	
Diskuswurf						
56,41	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Georgsheil	21.07.1999	
Hammerwurf						
51,20	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Ilsede	18.09.1976	

Speerwurf						
67,93	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Rostock	21.09.2002	
5-Kampf						
3.716	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Georgsheil	10.07.2010	
	11,35(-5,1) - 6,89(+0,4) - 14,41-1,80-51,12					
5-Kampf Ma.						
14.852	VfL Germania Leer			Zeven	17.07.1999	
	Ruchel (1980) - 3.325; Seinscheidt (1980) - 3.161; Warfsmann (1980) - 3.115 Hofmann (1980) - 2.922; Renken (1980) - 2.329					
10-Kampf						
6.950	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Vaterstetten	31.08.1996	
10-Kampf Ma.						
19.767	TV Norden			Wesel	30.08.1997	
	Rabentein (1978) - 6.927; Tebben (1979) - 6.751; Bellmann (1978) - 6.089					

#### Männliche Jugend U18

100 m Lauf						
11,00 *	Kutscher, Onno	1980	TV Norden	Lüdenscheid	05.07.1997	
200 m Lauf						
22,44 *	André, Siewert	1986	TV Norden	Papenburg	26.09.2003	
400 m Lauf						
49,3	Brumund, Rudolf	1954	TuRa Marienhafen	Bremen	20.05.1971	
800 m Lauf						
1:54,90	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Jüterborg	06.09.2008	
1000 m Lauf						
2:29,43	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24.03.1999	
1500 m Lauf						
3:54,2	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Göttingen	30.07.1978	
3000 m Lauf						
8:46,8	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Emden	28.06.1978	
5000 m Lauf						
15:20,16	Valentin, David	1997	TV Norden	Koblenz	15.05.2013	
10000 m Lauf						
33:36,0	Jürrens, Harry	1957	TuS Pewsum	Pewsum	20.04.1974	
5 km Str.						
16:14	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	14.04.2012	
10 km Str.						
33:08	Valentin, David	1997	TV Norden	Düsseldorf	01.09.2013	
10 km Str. Ma.						
1:49:40	VfL Germania Leer			Ofen	03.10.2006	
	Meyer (1989) - 36:07; Heitkötter, Wilko (1990) - 36:23; Schneider, Mirco (1989) - 37:10					
Halbmarathon						
1:19:24	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Bremerhaven	17.10.1993	
110 m Hürden						
14,48 *	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Dresden	14.07.2000	
400 m Hürden						
56,68	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Mönchengladbach	28.06.2002	
2000 m Hind.						
6:22,86	Haedke, Keno	1980	SV Concordia Ihrhove	Lüdenscheid	03.07.1997	
4 x 100 m Staffel						
43,38	TV Norden			Oldenburg	06.09.1980	
	Neblich ; Dittrich ; Brahms ; Steinke					
4 x 400 m Staffel						
3:29,8	TV Norden			Oldenburg	08.05.1971	
	Siever, James (1954); Siever, Jörg (1955); Alberding (1954); Brumund (1954)					

3 x 1000 m Staffel  
8:07,2 TuS Pewsum Emden 27.06.1975  
Weiße (1959); Steffens (1959); Schreitling (1958)

5000 m Bahng.  
28:08,4 Mündel, Dieter 1952 Germ. Leer Saarbrücken 03.08.1969

Hochsprung  
2,09 Greve, Gunnar 1976 VfL Germania Leer Dortmund 03.07.1993

Stabhochsprung  
4,01 Aßmann, Bodo 1981 TV Norden Papenburg 25.08.1996

Weitsprung  
7,06 Müller, Frank 1968 TV Norden Hannover 29.09.1985

Dreisprung  
14,99 Müller, Frank 1968 TV Norden Stade 04.10.1985

Kugelstoß  
17,97 Bergmann, Sven 1983 SV Georgsheil Bremen 18.06.2000

Diskuswurf  
58,03 Wolzenburg, William 2006 SV Georgsheil Walldorf 18.06.2022

Hammerwurf  
58,02 Pohl, Holger 1960 SV Holtland Holtland 05.07.1976

Speerwurf  
61,15 Eilers, Malte 1997 TV Norden Blankenburg 20.09.2014

5-Kampf  
3.194 \* Schüler, Thilo 2005 Fortuna Wirdum Moorhusen 21.08.2022  
11,64 (-0,5) -6,16 (+0,4) -11,96 -1,79 -54,30

5-Kampf Ma.  
11.243 MTV Aurich Aurich 08.10.2022  
Regner, Mads (2006) - 2.466;  
Reinhardt, Max (2006) - 2.440; Altmikus, Gilbert (2005) - 2.256  
Göken, Coord (2005) - 2.196; Winter, Nick (2006) - 1.885

10-Kampf  
5.787 Weber, Steffen 1984 TV Norden Osnabrück 15.09.2001  
11,74 (+0,9) -6,02 -10,84 -1,76 -53,06/  
14,92 (-0,6) -27,96 -3,25 -46,61 -5:20,91

DJMM Gruppe 4  
3.786 Fortuna Wirdum Emden 21.09.2002

Männliche Jugend U16

5 km Str.  
56:01 VfL Germania Leer Leer 03.10.1992

Ma.  
Woltermann ; Waschkau, Jan (1977); Bittigau

4 x 100 m Staffel  
46,04 TV Norden Celle 26.06.2004  
Moseev (1989); Scheutwinkel, Wilke (1989);  
Eilers, Saarko (1989); Becker (1989)

3 x 1000 m Staffel  
8:21,6 TuS Pewsum Wolfsburg 31.05.1973  
Aden (1958); Schreitling (1958); Steffens (1959)

3-KampfMa.  
7.209 Fortuna Wirdum Warsingsfehn 07.10.1988

4-Kampf Ma.  
10.358 TV Norden Bremen 29.08.2004  
Moseev (1989); Stein ; Weege  
Scheutwinkel, Wilke (1989); Becker

9-KampfMa.  
12.542 \* MTV Aurich Bad Harzburg 17.07.2021  
Regner, Mads (2006) - 4.525; Reinhardt, Max (2006) - 4.503;  
Struckmeyer, Lasse (2007) - 3.514

Block Mannschaft  
12.917 TV Norden Hinte 15.05.2004  
Moseev ; Stein ; Weege  
Eilers, Saarko (1989); Becker

Jugend M15

100 m Lauf						
11,37	*	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Lübeck	18.07.2015
300 m Lauf						
37,12		Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Celle	12.07.2015
800 m Lauf						
1:59,77		Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Delmenhorst	10.06.2006
1000 m Lauf						
2:37,17		Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Lübeck	02.09.2006
2000 m Lauf						
5:54,4		Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Leer	09.09.2006
3000 m Lauf						
9:02,59		Valentin, David	1997	TV Norden	Büdelsdorf	08.09.2012
5 km Str.						
16:14		Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	14.04.2012
80 m Hürden						
10,62		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	05.09.1993
300 m Hürden						
43,30		Alberding, Nik	1985	TV Norden	Norden	20.05.2000
Hochsprung						
1,93		Greve, Gunnar	1976	VfL Germania Leer	Westerstede	08.09.1991
Stabhochsprung						
4,01		Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25.08.1996
Weitsprung						
6,46	*	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Schönebeck	03.10.2015
Dreisprung						
13,27		Stevens, Dirk	1966	TuS Pewsum	Holzminden	05.09.1981
Kugelstoß						
17,66		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	23.09.1998
Diskuswurf						
59,22		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
Hammerwurf						
60,76		Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Holtland	10.09.2011
Speerwurf						
57,43		Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	13.09.2015
Ballwurf 200g						
86,50		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hilden	27.09.1998
3-Kampf						
1.721		Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Norden	24.08.2013
		12,3 (+1,0) -5,21 (+1,4) -15,18				
4-Kampf						
2.368		Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Oldenburg	20.06.2015
		11,85 (+0,6) -5,97 (-0,2) -12,37 -1,76				
9-Kampf						
4.525	*	Regner, Mads	2006	MTV Aurich	Bad Harzburg	17.07.2021
		11,82 (+4,0) -4,57 (+1,9) -10,22 -1,60 /				
		11,86 (+2,7) -22,78 -2,70 -31,04 -3:12,82				
Block S/S						
2.874		Höing, Aaron	1996	VfL Germania Leer	Coesfeld	02.06.2011
		12,21 (+1,0) -12,02 (+0,9) -5,80 -1,76 -40,40				
Block Lauf						
2.580		de Vries, Holger	1993	TV Norden	Nienhagen	06.07.2008
		12,98 -12,40 -4,32 -57,50 -6:25,49				
Block Wurf						
3.143	*	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Markt Schwaben	07.08.2021
		11,66 (-2,3) -11,64 (+0,3) -5,44 (+0,1) -16,11 -49,08				

Jugend M14

100 m Lauf	11,68	*	Heeren, Jeremias	2004	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	29.06.2018
300 m Lauf	38,85		Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Verden	02.09.2017
800 m Lauf	2:08,79		Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Verden	03.09.2017
1000 m Lauf	2:42,24		Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Lübeck	13.08.2005
2000 m Lauf	6:03,6		Schlachter, Henri	1961	LG Uplengen	Pewsum	04.08.1975
3000 m Lauf	9:18,44		Valentin, David	1997	TV Norden	Köln	04.05.2011
5 km Str.	16:40		Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	16.04.2011
80 m Hürden	11,42		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterode	30.08.1992
300 m Hürden	48,1		Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.2006
Hochsprung	1,84		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	24.05.1992
Stabhochsprung	3,06		Zander, Mats	1996	TV Norden	Papenburg	12.09.2010
Weitsprung	6,06		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Göttingen	28.05.1992
Dreisprung	12,39		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterode	29.08.1992
Kugelstoß	16,73		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Halle	18.05.1997
Diskuswurf	59,22		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
Hammerwurf	49,66		Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Delmenhorst	30.07.2010
Speerwurf	51,47		Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Leer	06.09.2014
Ballwurf 200g	84,00		Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Aurich	22.05.1997
3-Kampf	1.660		Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
			11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10				
4-Kampf	2.305		Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Wilhelmshaven	28.09.1986
			12,1-5,76-13,05-1,72				
9-Kampf	3.811	*	Regner, Niek	2009	MTV Aurich	Aurich	07.10.2023
			13,63(+0,5)-4,40(+0,1)-8,02-1,38/15,94(+0,2)-26,21-2,10-26,71-3:24,66				
Block S/S	2.659		Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Lübeck	06.09.2015
			12,46(+0,0)-12,01(+0,1)-5,49(+0,0)-1,60-29,72				
Block Lauf	2.328		de Vries, Holger	1993	TV Norden	Hamel	24.06.2007
			13,80-13,54-4,87-53,00-6:52,88				
Block Wurf	2.898		Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Rhede	06.08.2005
			12,35-12,53-5,60-13,75-42,96				



Männliche Jugend U14

5 km Str.	Ma.					
57:07	VfL Germania Leer			Ihrhove	29.06.1991	
	Woltermann (1978); Cavigelli (1978); Müller (1978)					
4 x 75 m	Staffel					
36,84	TV Norden			Papenburg	15.09.2002	
	Eilers ; Moseew ; Scheutwinkel ; Stein					
3 x 800 m	Staffel					
7:45,76	Emder LG			Löningen	24.04.2016	
	Ebel, Felix (2003); Sandersfeld, Marius (2004); Schneider, Finn (2003)					
3 x 1000 m	Staffel					
9:35,4	VfL Germania Leer			Remels	27.04.1991	
	Müller ; Cavigalli ; Woltermann					
3-Kampf Ma.						
5.918	TV Norden			Emden	18.09.2011	
	Janssen ; Janßen ; Ortgies					
	Heppner ; Meyerhoff					
4-Kampf Ma.						
8.522	TV Norden			Warsingsfehn	17.08.2002	
	Moseev (1989) - 1.852;					
	Stein (1989) - 1.813; Eilers, Saarko (1989) - 1.742					
	Scheutwinkel, Wilke (1989) - 1.624; Weber (1990) - 1.491					
Block Mannschaft						
10.267	Fortuna Wirdum			Hinte	27.08.2005	

Jugend M13

75 m Lauf						
8,9	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013	
800 m Lauf						
2:16,05	Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Delmenhorst	28.08.2016	
1000 m Lauf						
2:50,97	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Celle	27.06.2004	
2000 m Lauf						
6:18,6	Valentin, David	1997	TV Norden	Warsingsfehn	10.08.2010	
3000 m Lauf						
9:56,1	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Melle	11.09.1991	
5 km Str.						
17:06	Valentin, David	1997	TV Norden	Coesfeld	09.10.2010	
60 m Hürden						
8,9	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	11.09.1991	
Hochsprung						
1,70	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Braunschweig	29.09.1985	
Stabhochsprung						
2,40	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Aurich	07.10.1991	
Weitsprung						
5,76	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Papenburg	24.09.2004	
Kugelstoß						
18,09	Bergmann, Sven	1983	SV georgsheil	Hinte	17.05.1996	
Diskuswurf						
59,00	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hesel	28.09.1996	
Hammerwurf						
50,36	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.2005	
Speerwurf						
52,56	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	09.10.1996	
Ballwurf 200g						
81,50	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	19.06.1996	
3-Kampf						
1.614	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013	
	8,9-5,22-62,00					

4-Kampf						
2.113	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013	
	8,9-5,22-1,54-62,00					
Block S/S						
2.365	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Warsingsfehn	09.07.2003	
	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50					
Block Lauf						
2.202	Onken, Ole	1996	LAC Emden/Aurich	Leer	16.05.2009	
	10,2-11,0-4,97-32,00-3:05,9					
Block Wurf						
2.830	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24.07.2004	
	9,4-9,9-5,36-13,99-39,22					
Jugend M12						
75 m Lauf						
9,6	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	25.09.2003	
800 m Lauf						
2:22,9	Blank, Alfred	1965	SV Holtland	Leer	24.09.1977	
1000 m Lauf						
3:01,03	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Hennen	17.06.1990	
2000 m Lauf						
6:30,8	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Melle	05.09.1990	
3000 m Lauf						
10:02,0	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Leer	27.10.1990	
5 km Str.						
17:32	Valentin, David	1997	TV Norden	Marienhafe	14.08.2009	
60 m Hürden						
10,31	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Leer	05.06.1998	
Hochsprung						
1,56	Willms, Holger	1978	TV Norden	Aurich	05.05.1990	
Stabhochsprung						
2,01	Kruse, Frank	1980	Fortuna Wirdum	Papenburg	13.09.1992	
Weitsprung						
5,53	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	06.09.2003	
Kugelstoß						
14,25	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	04.08.1995	
Diskuswurf						
44,10	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	04.08.1995	
Hammerwurf						
42,27	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.2004	
Speerwurf						
44,18	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Dörpen	16.06.1995	
Ballwurf 200g						
66,50	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Moorhusen	20.09.1995	
3-Kampf						
1.508	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	29.09.2003	
	9,6-5,53-53,00					
4-Kampf						
1.966	Peters, Derk	1991	8103	Aurich	29.09.2003	
	9,6-5,53-1,55-45,00					
Block S/S						
2.365	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Warsingsfehn	09.07.2003	
	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50					
Block Lauf						
2.063	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005	
	10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1					
Block Wurf						
2.261	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Hinte	17.05.2003	
	9,8-13,4-5,30-11,43-25,73					

Männliche Kinder U12

5 km Str. Ma.					
1:03:32	Fortuna Wirdum			Leer	19.10.1996
	Buttjer (1986); Wedermann ; Blonn				
4 x 50 mStaffel					
30,2	VfL Germania Leer			Warsingsfehn	14.06.2015
	Marx, Ole (2004); Flentje, Ole (2004); Schmidt, Tilko (2004); Labesius, Marlon (2004)				
3 x 800 m Staffel					
9:04,08	MTV Aurich			Aurich	29.03.2019
	Andreesen,Lasse (2008); Andreesen,Timon (2008); Bigalski, Noah (2008)				
3 x 1000 m Staffel					
10:38,3	TV Norden			Moorhusen	29.08.2004
	de Vries, Holger (1993); Raafati (1993); Lühring, Jan (1993)				
3-Kampf Ma.					
5.303	TV Norden			Norden	23.09.1998
	Weber (1987); Feldmann (1987); Knittel (1988) Bienhoff (1987); Christians (1987)				
4-Kampf Ma.					
6.987	TV Norden			Warsingsfehn	11.07.1999
	Knittel (1988); Doejen (1988); Remmers (1988) Eilers, Saarko (1989); Goldenstein, Carsten (1988)				
DSMM Gruppe 1					
4.344	Fortuna Wirdum			Schortens	29.05.1994

Kinder M11

50 m Lauf					
7,1	Willms, Jochen	1981	SV Concordia Ihrhove	Warsingsfehn	13.09.1991
7,1	Wietoska, Torsten	1989	Germania Leer	Leer	24.09.2000
7,1	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Warsingsfehn	05.06.2011
800 m Lauf					
2:32,1	Elling, Johann	1962	VfL Ockenhausen	Oldenburg	18.05.1973
1000 m Lauf					
3:07,2	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen	Wilhelmshaven	17.05.1988
2000 m Lauf					
6:45,9	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Verden	16.08.1988
5 km Str.					
19:24	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	19.10.1996
19:24	van Heuveln, Sönke	1990	TuS Weener	Oldenburg	21.10.2001
Hochsprung					
1,48	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wilhelmshaven	12.05.1991
1,48	Booken, Johann	1981	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	06.06.1993
Weitsprung					
4,90	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	25.09.2002
Schlagball 80g					
64,50	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Wirdum	29.03.2008
3-Kampf					
1.217	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Emden	7. 9.2002
	7,3-4,58-45,00				
4-Kampf					
1.538	Kostrewa, Frank	1969	VfB Uplengen	Warsingsfehn	10.10.1979
	7,5-4,24-1,27-49,00				

Kinder M10

50 m Lauf					
7,1	Willms, Jochen	1981	SV Concordia Ihrhove	Warsingsfehn	13.09.1991
7,1	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Warsingsfehn	05.06.2011

800 m Lauf						
2:50,73	Marx, Paul	2005	VfL Germania Leer	Papenburg	12.09.2015	
1000 m Lauf						
3:07,2	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen	Wilhelmshaven	17.05.1988	
2000 m Lauf						
6:45,9	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Verden	16.08.1988	
5 km Str.						
19:24	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	19.10.1996	
Hochsprung						
1,37	Akkermann, Jannes	2006	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	21.08.2016	
Weitsprung						
4,55	Lengen, Sven	1996	SV Emden-Harsweg	Emden	26.08.2006	
Schlagball 80g						
59,00	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Oldenburg	29.09.2007	
3-Kampf						
1.197	Eilers, Male	1997	TV Norden	Leer	06.10.2007	
	7,7-4,11-57,50					
4-Kampf						
1.605	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wilhelmshaven	18. 6.1989	
	7,6-4,75-1,40-42,00					

#### Männliche Kinder U10

4 x 50 m Staffel						
31,0	TV Norden			Norden	17.09.1997	
	Doejen (1988); Knittel (1988); Marschall (1988); Wippich (1988)					
3-Kampf Ma.						
4.620	TV Norden			Wilhelmshaven	28.09.1997	
	Doejen (1988); Knittel (1988); Pieper (1988) Marschall (1988); Wippich (1988) - 4.620					

#### Kinder M09

50 m Lauf						
7,5	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Moorhusen	31.08.2010	
800 m Lauf						
2:52,93	Grigat, Piet	2014	SV Eintracht Ihlow	Papenburg	17.09.2023	
2000 m Lauf						
8:04,28	Grigat, Piet	2014	SV Eintracht Ihlow	Warsingsfehn	04.07.2023	
5 km Str.						
20:40	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	03.10.1995	
Hochsprung						
1,22	Manyaka, Elishama	2008	TV Norden	Warsingsfehn	20.08.2017	
Weitsprung						
4,17	Manyaka, Elishama	2008	TV Norden	Moorhusen	29.09.2017	
Schlagball 80g						
53,00	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Moorhusen	22.09.2006	
3-Kampf						
931	Siepmann, Emil	2014	MTV Wittmund	Schortens	02.07.2023	
	8,43-3,88-30,50					

#### Kinder M08 u.j.

50 m Lauf						
7,9	Kolbow, Ralf	1973	MTV Aurich	Ihlow	17.06.1981	
800 m Lauf						
3:03,67	Pansegrau, Merten	2008	MTV Aurich	Papenburg	10.09.2016	
2000 m Lauf						
8:41,10	Sandersfeld, Manuel	2007	Emder Laufgemeinschaft	Warsingsfehn	21.07.2015	

5 km Str.					
21:29	Oldigs, Wilko	2004	SV Concordia Ihrhove	Ofen	03.10.2012
Hochsprung					
0,90	Helmerichs, Roman	2009	MTV Aurich	Emden	28.05.2017
Weitsprung					
3,95	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen	Remels	30.09.1986
Schlagball 80g					
50,50	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Marienhafe	28.09.2005
3-Kampf					
997	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Papenburg	03.09.2005
	8,61-3,76-43,50				

#### Senioren M30

100 m Lauf					
11,06	Müller, Frank	1968	TV Norden	Palo-Alto/USA	25.04.1998
200 m Lauf					
22,29	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Oldenburg	03.08.1994
400 m Lauf					
48,77	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Warsingsfehn	07.08.1993
800 m Lauf					
1:58,24	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Lübeck	22.05.1993
1000 m Lauf					
2:35,73	Rudolph, Markus	1961	TuS Eintracht Hinte	Stade	02.05.1992
1500 m Lauf					
4:07,6	Rudolph, Markus	1961	TuS Eintracht Hinte	Leer	12.09.1992
1 Meilen-Lauf					
4:44,5	Steinke, Peter	1970	TV Norden	Emden	10.09.2004
3000 m Lauf					
8:49,73	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Köln	17.06.2000
5000 m Lauf					
14:42,1	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Ihrhove	15.07.1994
10000 m Lauf					
30:19,19	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Delmenhorst	04.06.1994
Stundenlauf					
18.038	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Borgholzhausen	03.09.2000
5 km Str.					
16:52	Eden, Markus	1988	TV Norden	Münkeboe	26.08.2022
10 km Str.					
31:24	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Leverkusen	07.03.1999
10 km Str. Ma.					
1:38:12	LG Ihrhove-Wa'fehn			Alfeld	18.03.2001
	Steinke, Peter (1970) - 32:16;				
	Heidergott, Enno (1971) - 31:53; Brauner (1971) - 34:03				
Halbmarathon Ma.					
1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag/NED	27.03.1994
Halbmarathon					
4:09:46	MTV Aurich			Zeven	24.09.2017
	Steinke, Peter (1970) - 1:21:14;		Hans, Jan-Hendrik (1987) - 1:22:34;		
	Tobiassen, Jan (1970) - 1:25:58				
Marathon					
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24.04.1983
Marathon Ma.					
7:32:46	LG Ostfriesland			Bremen	24.04.1983
	Janssen (1938); Bönsch (1940); Hommers (1950)				
100 km					
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden					
15,34	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Hößbach	20.05.1995
400 m Hürden					
59,72	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Hößbach	20.05.1995

3000 m Hind.  
9:37,2 Holthuis, Rolf 1904 Union Weener Hamburg 27.06.1937  
4 x 100 m Staffel  
49,2 Fortuna Wirdum Oldenburg 30.06.2001  
Wolterink, Johann (1942); Rausch, Martin (1965);  
Brüggemann (1969); Alberts-Tammena, Udo (1968)  
4 x 400 m Staffel  
4:19,9 Fortuna Wirdum Moorhusen 28.08.2005  
Barkhoff, Johann (1956); Giesselmann, Bernd (1968);  
Peters, Holger (1975); Fleetjer (1975)  
3 x 1000 m Staffel  
9:28,3 TuS Weene Aurich 08.06.2018  
Cassoli, Jair (1977); Waschkau, Jan (1977); de Jonge, Stefan (1976)  
Hochsprung  
2,00 Klose, Jörg 1965 TV Norden Delmenhorst 15.08.1997  
Stabhochsprung  
4,70 Müller, Frank 1968 TV Norden Verden 16.05.1998  
Weitsprung  
7,15 Müller, Frank 1968 TV Norden Palo-Alto/USA 25.04.1998  
Dreisprung  
14,15 Swart, Enno 1962 TV Norden Garbsen 01.05.1993  
Kugelstoß  
16,16 Bergmann, Wilfried 1943 TuS Pewsum Emden 27.06.1975  
Diskuswurf  
57,52 Isenecker, Roland 1972 TV Norden Barcelona/ESP 02.08.2003  
Hammerwurf  
48,54 Kowalczyk, Harm 1956 MTV Aurich Wirdum 27.09.1988  
Speerwurf  
67,22 Bieck, Marcus 1969 TV Norden Winsen 12.06.1999  
Gewicht  
13,11 Arjes, Michael 1971 MTV Aurich Meppen 22.04.2006  
5-Kampf  
3.333 Voß, Wolfgang 1946 TuS Pewsum Emden 23.06.1976  
6,45-52,80-23,8-41,30-4:47,0  
5-KampfMa.  
4.393 Fortuna Wirdum Moorhusen 31.08.2014  
10-Kampf  
5.832 Voß, Wolfgang 1946 kickers Emden Leer 29.08.1981  
11,4-6,09-12,76-1,61-53,4/19,7-39,98-2,70-52,52-4:57,2  
Wurf-Fünfkampf  
2.921 Arjes, Michael 1971 MTV Aurich Aurich 08.07.2005  
45,98-11,64-37,82-46,85-12,00

#### Senioren M35

100 m Lauf  
11,3 Voß, Wolfgang 1946 SV Georgsheil Georgsheil 23.06.1982  
200 m Lauf  
23,1 Voß, Wolfgang 1946 SV Georgsheil Emden 08.09.1981  
400 m Lauf  
52,94 Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich München 20.07.1985  
800 m Lauf  
2:05,3 Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Oldenburg 06.07.1983  
1000 m Lauf  
2:42,88 Wiesener, Klaus 1956 TV Norden Wuppertal 04.05.1997  
1500 m Lauf  
4:11,65 Valentin, Jörg 1962 TV Norden Verden 01.05.1998  
1 Meilen-Lauf  
4:51,3 Harms, Stephan 1970 Emden LG Emden 09.09.2005  
3000 m Lauf  
8:49,73 Valentin, Jörg 1962 TV Norden Köln 17.06.2000

5000 m Lauf						
15:02,6	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Menden	08.05.1998
10000 m Lauf						
30:47,50	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Köln	25.04.1998
Stundenlauf						
18.038	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Borgholzhausen	03.09.2000
5 km Str.						
16:53	Eden, Markus	1988	TV Norden		Münkeboe	25.08.2023
10 km Str.						
31:24	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Leverkusen	07.03.1999
Halbmarathon						
1:09:48	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Xanten	27.03.1999
Marathon						
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland		Bremen	24.04.1983
100 km						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland		Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden						
18,5	Boehme, Reinhold	1934	TuS Pewsum		Pewsum	08.06.1969
400 m Hürden						
62,7	Störmer, Ingo	1937	BSV Kickers Emden		Groningen/NED	30.04.1972
3000 m Hind.						
10:38,8	Trebesch, Wolfgang	1957	MTV Aurich		Aurich	13.08.1993
Hochsprung						
1,85	Klose, Jörg	1965	TV Norden		Scheeßel	11.06.2000
Stabhochsprung						
4,20	Müller, Frank	1968	TV Norden		Minden	22.05.2004
Weitsprung						
6,48	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil		Emden	18.08.1981
Dreisprung						
13,06	Swart, Enno	1962	TV Norden		Wolfsburg	28.06.2000
Kugelstoß						
38,53	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Meppen	22.04.2006
Diskuswurf						
50,50	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil		Wirdum	20.04.1980
Hammerwurf						
45,94	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Aurich	09.07.2006
Speerwurf						
61,50	Bieck, Marcus	1969	TV Norden		Verden	22.06.2008
Gewicht						
13,11	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Meppen	22.04.2006
5-Kampf						
2.390	Giesselmann, Bernd	1968	Fortuna Wirdum		Hannover	12.09.2006
10-Kampf						
5.832	Voß, Wolfgang	1946	kickers Emden		Leer	29.08.1981
	11,4-6,09-12,76-1,61-53,4/19,7-39,98-2,70-52,52-4:57,2					
Wurf-Fünfkampf						
2.994	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Aurich	18.07.2009
	43,03-11,79-39,43-44,52-12,58					

#### Senioren M40

100 m Lauf						
11,6	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Ihlow	08.07.1984
200 m Lauf						
24,56	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Hannover	29.09.1985
400 m Lauf						
52,94	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		München	20.07.1985
800 m Lauf						
2:05,72	Wiesener, Klaus	1956	TV Norden		Dortmund	14.05.1997
1000 m Lauf						
2:42,88	Wiesener, Klaus	1956	TV Norden		Wuppertal	04.05.1997

1500 m Lauf					
4:17,65	Wiesener, Klaus	1956	TV Norden	Menden	20.06.1997
1 Meilen-Lauf					
4:59,1	Jürrens, Harry	1957	Emder Laufgemeinschaft	Emden	04.09.1998
3000 m Lauf					
8:58,46	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Dortmund	05.06.2003
5000 m Lauf					
15:20,28	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Dortmund	22.06.2002
10000 m Lauf					
31:36,63	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Troisdorf	31.08.2002
Stundenlauf					
16.933	Jürrens, Harry	1957	SV Emden-Harsweg	Emden	28.10.2001
5 km Str.					
18:23	Hommers, Rolf	1979	MTV Aurich	Gristede	01.05.2022
10 km Str.					
32:01	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Wildervank/NED	07.09.2003
10 km Str. Ma.					
1:44:52	MTV Aurich			Meppen	13.03.2016
	Heidergott, Enno (1971) - 34:24;				
	Ringering, Onno (1968) - 34:40; Steinke, Peter (1970) - 35:48				
Halbmarathon					
1:11:15	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Hattingen	10.03.2002
Halbmarathon Ma.					
3:50:23	LG Ostfriesland			Himmelpforten	23.04.1995
	Knobel, Karl-Heinz (1953) - 1:17:01; Tjarks, Eduard (1954) - 1:14:09;				
	Reisewitz, Karl-Heinz (1951) - 1:19:13				
Marathon					
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24.04.1983
Marathon Ma.					
8:09:26	LG Ostfriesland			Dörverden	18.10.1980
	Bönsch (1940); Jans (1940); Janssen (1938)				
100 km					
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden					
19,58 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23.07.2004
400 m Hürden					
63,6	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Remels	16.05.1985
3000 m Hind.					
10:40,8	Goldenstein, Uwe	1938	VfL Germania Leer	Oldenburg	15.08.1979
4 x 100 m Staffel					
49,2	Fortuna Wirdum			Delmenhorst	02.09.2001
	Barkhoff, Johann (1956); Rewerts (1960);				
	Wolterink, Johann (1942); Saathoff, Hinrich (1952)				
4 x 400 m Staffel					
4:02,7	MTV Aurich			Moorhusen	29.08.2004
	Determann, D. 58; Mäcken, S. 60				
	Kaun, I. 55; Romaneessen, G. 63				
3 x 1000 m Staffel					
9:28,3	TuS Weene			Aurich	08.06.2018
	Cassoli, Jair (1977); Waschkau, Jan (1977); de Jonge, Stefan (1976)				
Hochsprung					
1,84	Giesselmann, Bernd	1968	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	08.06.2008
Stabhochsprung					
3,61	Frisch, Walter	1915	VfL Germania Leer	Westerstede	21.08.1955
Weitsprung					
5,96	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hannover	02.09.1984
Dreisprung					
11,66	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	München	20.07.1985
Kugelstoß					
14,60	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Oldenburg	04.09.1983
Diskuswurf					
50,40	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhafe	05.09.1983



Hammerwurf						
40,92	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Aurich	06.10.2014	
Speerwurf						
61,26	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Delmenhorst	23.06.2013	
Gewicht						
8,07	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fortuna 70 Wirdum	Marienhafe	04.07.2012	
5-Kampf						
3.126	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Baunatal	15.06.2002	
	5,29(+1,1)-41,29-25,81-27,85-5:18,24					
5-Kampf						
3.013	Mäcken, Siegbert	1960	MTV Aurich	Hannover	26.06.2004	
	5,86-51,13-26,39-28,58-5:10,26					
5-Kampf Ma.						
6.723	MTV Aurich			Hannover	26.06.2004	
	Mäcken (1960) - 2.594; Kaun, Ingo (1955) - 2.207; Romaneesen (1963) - 1.922					
Wurf-Fünfkampf						
2.002	Rausch, Martin	1965	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13.07.2011	
	19,13-8,90-23,98-33,28-7,03					
Wurf-Fünfkampf Ma.						
4.842	Fortuna Wirdum			Moorhusen	31.07.2016	
	Peters, Holger (1975) - 1.945; Alberts-Tammena, Friso (1972) - 1.526; Sassen, Heino (1973) - 1.371					
Senioren M45						
100 m Lauf						
12,2	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hinte	26.05.1991	
200 m Lauf						
25,16 *	Hölscher, Peter	1978	VfL Germania Leer	Zeven	09.09.2023	
400 m Lauf						
54,93	Hölscher, Peter	1978	VfL Germania Leer	Zeven	10.09.2023	
800 m Lauf						
2:09,7	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Papenburg	29.09.1989	
1000 m Lauf						
2:50,9	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aurich	29.08.1989	
1500 m Lauf						
4:36,4	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Aurich	18.07.1989	
1 Meilen-Lauf						
5:15,7	Onken, Gerhard	1949	Germ. Leer	Emden	03.09.1999	
3000 m Lauf						
9:13,7	Jans, Pter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	24.07.1985	
5000 m Lauf						
15:28,6	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Ihlow	15.05.1983	
10000 m Lauf						
32:14,2	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bunde	20.05.1983	
Stundenlauf						
16.925	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	03.05.1989	
5 km Str.						
17:33	Waschkau, Jan	1977	TuS Weene	Marienhafe	10.04.2023	
10 km Str.						
33:39	Groenhagen, Achim	1968	Laufgem. Harlingerland	Lingen	22.03.2015	
Halbmarathon						
1:16:02	Ringering, Onno	1968	MTV Aurich	Hannover	10.04.2016	
Marathon						
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24.04.1983	
100 km						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004	
110 m Hürden						
19,58 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23.07.2004	
400 m Hürden						
65,1	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Oldenburg	30.06.1989	

3000 m Hind.					
11:41,87	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Papenburg	24.09.1999
Hochsprung					
1,65	Giesselmann, Bernd	1968	TV Marienhafe	Marienhafe	18.09.2017
Stabhochsprung					
2,90	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Dörpen	22.09.1989
Weitsprung					
5,65	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Delmenhorst	16.06.1991
Dreisprung					
11,07	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Aurich	02.07.1991
Kugelstoß					
13,41	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Oldenburg	30.04.1988
Diskuswurf					
46,56	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhafe	24.09.1988
Hammerwurf					
40,30	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Hesel	20.04.1996
Speerwurf					
60,15	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Delmenhorst	07.08.2015
Gewicht					
7,12	Rausch, Martin	1965	Fortuna 70 Wirdum	Uppgant-Schott	13.08.2013
5-Kampf					
3.154	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Dörpen	29.09.1991
	5,37-44,30-26,92-38,20-5:40,08				
10-Kampf					
5.418	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Zeven	15.09.2001
	12,80-5,25-9,16-1,52-60,03/20,92-26,19-2,00-39,17-5:31,75				

#### Senioren M50

100 m Lauf					
12,84 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.2005
200 m Lauf					
26,11 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Hofgeismar	19.06.2005
400 m Lauf					
59,25	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	02.06.2002
800 m Lauf					
2:16,71	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	02.06.2002
1000 m Lauf					
2:59,0	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	17.07.1991
1500 m Lauf					
4:38,9	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	10.08.1991
1 Meilen-Lauf					
5:15,7	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Emden	03.09.1999
3000 m Lauf					
9:38,2	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	18.07.1990
5000 m Lauf					
16:28,19	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Wunstorf	16.06.1990
10000 m Lauf					
34:28,0	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Bunde	06.09.1991
Stundenlauf					
16.780	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	16.05.1990
5 km Str.					
17:50	Groenhagen, Achim	1968	Laufgem. Harlingerland	Emden	28.05.2022
10 km Str.					
34:47	Ringering, Onno	1968	MTV Aurich	Bremen	02.09.2018
10 km Str. Ma.					
1:56:05	Emder Laufgemeinschaft			Bremerhaven	30.03.2003
	Remigio Leandro (1952) - 37:39; Voss (1953) - 39:00;				
	Fisser (1950) - 39:26				
Halbmarathon					
1:16:15	Ringering, Onno	1968	MTV Aurich	Otterndorf	23.09.2018

Halbmarathon

4:18:56 LG Ostfriesland Emmerthal 19.10.2002  
 Ma. Reisewitz, Karl-Heinz (1950) - 1:23:11;  
 Romanowski,Arnold(1946) - 1:27:31; Behrendt,Ulrich (1951) - 1:28:14

Marathon

2:42:58 Jans, Peter 1940 LG Ostfriesland Bremen 29.04.1990

Marathon Ma.

9:48:17 TuS Norderney Hannover 02.05.2004  
 Kathmann (1953)-3:09:05; Heise(1954)-3:16:22;Strecker (1952)- 3:22:50

100 km

7:59:16 Tjarks, Eduard 1954 LG Ostfriesland Kienbaum 27.03.2004

100 m Hürden

20,36 \* Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Zeven 16.09.2001

400 m Hürden

71,25 Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Aurich 08.05.1994

3000 m Hind.

11:41,87 Onken, Gerhard 1949 VfL Germania Leer Papenburg 24.09.1999

4 x 100 m Staffel

62,3 Fortuna Wirdum Emden 25.09.2011  
 Fengkohl, Frank (1960); Krems, Hans Jürgen (1959);  
 de Boer, Jürgen (1961); Szcsey

3 x 1000 m

9:43,9 VfL Germania Leer Remels 08.05.1999

Staffel Albers,Franz (1938); Woltermann, Peter(1947); Onken, Gerhard (1949)

Hochsprung

1,54 Giesselmann, Bernd 1968 TV Marienhafe Papenburg 05.05.2019

Stabhochsprung

2,70 Wolterink, Johann 1942 Fortuna Wirdum Delmenhorst 13.07.1997

Weitsprung

5,26 Federkeil, Philipp 1956 VfL Germania Leer Leer 11.10.2008

Dreisprung

10,16 Giesselmann, Bernd 1968 TV Marienhafe Marienhafe 05.07.2019

Kugelstoß

13,28 Mücher, Michael 1954 SV Georgsheil Georgsheil 26.07.2004

Diskuswurf

54,25 Dresp, Thomas 1961 TV Norden Bremerhaven 29.09.2012

Hammerwurf

44,62 Beyer, Klaus 1942 SV Holtland Hesel 01.10.1994

Speerwurf

45,52 Kaun, Ingo 1955 MTV Aurich Verden 28.05.2006

Gewicht

15,24 Willms, Eberhard 1951 MTV Aurich Aurich 09.07.2006

5-Kampf

2.271 Kaun, Ingo 1955 MTV Aurich Hofgeismar 19.06.2005  
 4,88(-1,1)-43,82-26,11(-1,0)-30,76-5:26,34

5-Kampf Ma.

4.389 Fortuna Wirdum Moorhusen 15.07.2012  
 Wolterink, Johann (1942) - 1.869;  
 Fengkohl, Frank (1960) - 1.483; de Boer, Jürgen (1961) - 1.037

10-Kampf

5.030 Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Zeven 02.10.1994  
 13,67-4,82-9,49-1,43-62,72/21,10-29,68-2,50-35,50-5:29,48

Wurf-Fünfkampf

2.705 Kaun, Ingo 1955 MTV Aurich Aurich 18.07.2009  
 27,82-10,12-32,82-42,19-11,36

Senioren M55

100 m Lauf

13,69 \* Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Zeven 15.09.2001

200 m Lauf

27,90 Onken, Gerhard 1949 VfL Germania Leer Dörpen 22.08.2004

400 m Lauf						
62,6	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Dörpen	22.08.2004	
800 m Lauf						
2:20,32	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Oldenburg	25.06.2016	
1000 m Lauf						
3:06,69	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Oldenburg	21.06.2017	
1500 m Lauf						
4:48,91	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Papenburg	22.05.2016	
1 Meilen-Lauf						
5:17,18	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Delmenhorst	29.04.2017	
3000 m Lauf						
10:10,0	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	30.06.1995	
5000 m Lauf						
17:35,4	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	07.07.1995	
10000 m Lauf						
36:44,6	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Emden	01.09.1995	
Stundenlauf						
15.625	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Leer	11.05.1994	
5 km Str.						
19:24	Aeilts, Andreas	1965	Emder Laufgemeinschaft	Emden	28.05.2022	
10 km Str.						
36:55	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Meppen	13.03.2016	
Halbmarathon						
1:22:13	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Dunum	22.10.1995	
Marathon						
2:49:38	Rühle, Andreas	1962	LG Uplengen	London/GBR	23.04.2017	
100 m Hürden						
20,36 *	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	16.09.2001	
Hochsprung						
1,48	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Delmenhorst	06.07.2003	
Stabhochsprung						
2,70	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	13.07.1997	
Weitsprung						
4,87	Buß, Volker	1933	MTV Aurich	Delmenhorst	15.06.1991	
Dreisprung						
9,51	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004	
Kugelstoß						
11,70	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Georgsheil	11.07.2009	
Diskuswurf						
47,30	Dresp, Thomas	1961	TV Norden	Aurich	12.06.2016	
Hammerwurf						
42,42	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Osnabrück	13.09.1997	
Speerwurf						
43,24	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.2011	
Gewicht						
15,24	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Aurich	09.07.2006	
5-Kampf						
2.982	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Wilhelmshaven	26.09.1999	
	4,71-33,68-28,20-29,55-5:39,71					
10-Kampf						
5.530	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	15.09.2001	
	13,69-4,28-8,74-1,40-68,09/20,63-28,54-2,30-31,50-6:13,29					
Wurf-Fünfkampf						
3.274	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Meppen	28.04.2007	
	37,61-11,50-33,15-27,50-15,07					
Senioren M60						
100 m Lauf						
14,00	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Wunstorf	04.06.2005	
200 m Lauf						
28,62 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Schöningen	25.06.2016	

400 m Lauf						
64,48	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Celle	25.06.2005	
800 m Lauf						
2:27,07	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Celle	25.06.2005	
1000 m Lauf						
3:27,50	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Oldenburg	29.08.2007	
1500 m Lauf						
4:57,62	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Wunstorf	06.06.1999	
1 Meilen-Lauf						
5:57,1	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Emden	25.08.2000	
3000 m Lauf						
10:31,8	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	19.06.1998	
5000 m Lauf	18:09,85		Albers, Franz	1938VfL Germania Leer		
10000 m Lauf	38:42,4		Albers, Franz	1938VfL Germania Leer		
Stundenlauf						
14.625	Romanowski, Arnold	1946	LG Ostfriesland	Schortens	10.06.2008	
5 km Str.						
20:53	Czerlinski, Manfred	1961	SV Warsingsfehn	Emden	03.06.2023	
10 km Str.						
38:44	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Greene	19.03.2000	
10 km Str. Ma.						
2:07:42	LG Ostfriesland			Meppen	13.03.2016	
	Tjarks, Eduard (1954) - 40:14;		Buß, Hinrich (1954) - 42:42;			
	Janßen, Siegfried (1955) - 44:46					
Halbmarathon						
1:27:44	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Dunum	27.09.1998	
Halbmarathon Ma.						
5:07:02	LG Ostfriesland			Dunum	25.03.2006	
	Romanowski, Arnold (1946) - 1:33:28;					
	Gerken, Theo (1944) - 1:42:33;		Meinen, W. (1941) - 1:51:01			
Marathon						
2:58:56	Rühle, Dr Andreas	1962	LG Uplengen	Berlin	25.09.2022	
100 m Hürden						
18,9	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zittau	13.08.2004	
300 m Hürden						
52,31	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Vaterstetten	18.07.2005	
4 x 400 m Staffel						
5:20,5	LG Ostfriesland			Emden	16.04.2016	
	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951);					
	Janßen, Siegfried (1955); Tjarks, Eduard (1954)					
3 x 1000 m Staffel						
11:45,0	LG Ostfriesland			Emden	16.04.2016	
	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951);		Tjarks, Eduard (1954)			
Hochsprung						
1,40	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Ahlen	07.09.2019	
Stabhochsprung						
2,55	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Bramel	31.05.2004	
Weitsprung						
4,73 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Leinefelde	08.07.2016	
Dreisprung						
9,51	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Marienhafte	09.06.2004	
Kugelstoß						
11,89	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.2014	
Diskuswurf						
45,31	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Marienhafte	19.07.2006	
Hammerwurf						
43,61	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Holtland	14.05.2011	
Speerwurf						
42,54	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015	
Gewicht						
15,91	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Hannover	28.04.2012	

5-Kampf						
3.040	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hofgeismar	19.06.2005	
	4,30-31,15-28,80-33,93-5:26,48					
10-Kampf						
5.921	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aarhus/DEN	22.07.2004	
	14,09(-0,6)-4,23(+0,5)-9,75-1,36-64,48/20,11(+0,5)-31,58-2,30-33,24-					
5:42,04						
Wurf-Fünfkampf						
3.185	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Hannover	30.04.2011	
	40,55-11,02-34,52-24,98-15,04					
Wurf-Fünfkampf						
8.576	MTV Aurich			Salzgitter	13.05.2017	
Ma.	Kaun, Ingo (1955) - 2.974; Arends, Johann (1952) - 2.846; Willms, Eberhard (1951) - 2.756					
Senioren M65						
100 m Lauf						
14,12 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Garbsen	14.08.2021	
200 m Lauf						
29,56 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Garbsen	14.08.2021	
400 m Lauf						
73,76	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Oldenburg	02.09.2015	
800 m Lauf						
2:40,41	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Delmenhorst	24.06.2014	
1000 m Lauf						
3:28,06	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Papenburg	26.09.2014	
1500 m Lauf						
5:22,30	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Schortens	03.06.2014	
1 Meilen-Lauf						
6:19,3	Dietz, Ralf	1952	Emder Laufgemeinschaft	Emden	19.06.2018	
3000 m Lauf						
11:38,8	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Leer	09.05.2003	
5000 m Lauf						
19:50,81	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Papenburg	26.09.2014	
10000 m Lauf						
40:44,9	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Warsingsfehn	20.08.2005	
Stundenlauf						
13.570	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Emden	02.11.2014	
5 km Str.						
23:10	Eden, Kurt	1958	TV Norden	Marienhafe	10.04.2023	
10 km Str.						
40:42	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Oldenburg	13.04.2014	
Halbmarathon						
1:29:58	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Paderborn	26.03.2005	
Marathon						
3:14:59	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Hannover	08.05.2005	
100 m Hürden						
20,26 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29.08.2020	
300 m Hürden						
56,16	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29.08.2020	
Hochsprung						
1,39	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Stendal	28.05.2022	
Stabhochsprung						
2,30	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Salzgitter	09.06.2007	
Weitsprung						
4,37 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	30.08.2020	
Dreisprung						
8,66 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Edeweicht	23.08.2021	
Kugelstoß						
10,79	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Holtland	21.05.2016	
Diskuswurf						
41,42	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Aurich	29.03.2019	

Hammerwurf					
40,57	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Groß Hesepe	14.04.2007
Speerwurf					
38,90	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29.08.2020
Gewicht					
14,43	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Meppen	27.04.2008
14,43	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Aurich	12.06.2016
5-Kampf					
3.192 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zella-Mehlis	21.08.2020
	4,22(+0,5)-36,04-29,73(+2,1)-30,91-6:42,64				
10-Kampf					
5.695 *	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	26.06.2021
	14,47(+0,0)-4,16(+0,6)-7,61-1,36-74,30				
	-20,64(-1,4)-29,91-2,00-35,90-6:52,48				
Wurf-Fünfkampf					
3.362	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Meppen	28.04.2007
	39,93-9,95-33,09-35,31-14,02				

#### Senioren M70

100 m Lauf					
16,05	Foellger, Friedhelm	1937	VfL Germania Leer	Wunstorf	23.05.2009
200 m Lauf					
34,07	Foellger, Friedhelm	1937	VfL Germania Leer	Delmenhorst	03.07.2009
400 m Lauf					
78,91	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schöningen	26.06.2016
800 m Lauf					
3:08,09	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Oldenburg	13.07.2022
1000 m Lauf					
4:05,4	Saathoff, Hinrich	1952	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30.06.2022
1500 m Lauf					
5:51,43	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Delmenhorst	03.08.2008
1 Meilen-Lauf					
7:38,0	Gerrietzen, Johann	1932	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	09.08.2002
3000 m Lauf					
12:03,47	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Delmenhorst	07.06.2008
5000 m Lauf					
21:20,70	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Delmenhorst	03.08.2008
10000 m Lauf					
46:53,7	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Großenkneten	04.11.2023
Stundenlauf					
12.644	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Großenkneten	04.11.2023
5 km Str.					
24:23	Dietz, Ralf	1952	Emder Laufgemeinschaft	Marienhaf	18.04.2022
10 km Str.					
43:34	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Lüchow	13.04.2008
Halbmarathon					
1:35:47	Pol, Jan	1941	VfL Germania Leer	Löningen	25.06.2011
Marathon					
3:39:06	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Mainz	04.05.2008
80 m Hürden					
19,06 *	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schortens	04.10.2015
300 m Hürden					
70,38	Foellger, Friedhelm	1937	VfL Germania Leer	Nienhagen	02.09.2009
Hochsprung					
1,21	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	02.09.2012
Stabhochsprung					
1,96	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Papenburg	10.05.2015
Weitsprung					
3,77 *	Foellger, Friedhelm	1937	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	14.09.2008
Dreisprung					
7,05 *	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Marienhaf	29.05.2013

Kugelstoß						
10,74	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Holtland	23.09.2005	
Diskuswurf						
39,53	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Leichlingen	09.04.2011	
Hammerwurf						
40,59	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Leichlingen	16.10.2011	
Speerwurf						
36,81	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Osnabrück	30.08.2011	
Gewicht						
16,42	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Osnabrück	30.08.2011	
5-Kampf						
2.674	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Moorhusen	26.07.2015	
	3,60 (+0,1) -28,10-34,2 (+0,2) -28,50-7:27,8					
10-Kampf						
4.623	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schortens	03.10.2015	
	16,21 (-2,0) -3,68 (+0,6) -8,45-1,18-78,71					
	-19,06 (-0,4) -26,82-o.g.V. -25,32-7:21,00					
Wurf-Fünfkampf						
3.809	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
	38,72-9,98-36,10-30,65-15,59					

#### Senioren M75

100 m Lauf						
17,00 *	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Celle	26.05.2019	
200 m Lauf						
40,44 *	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Papenburg	27.09.2019	
400 m Lauf						
96,46	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Coesfeld	14.09.2019	
800 m Lauf						
3:59,30	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Coesfeld	14.09.2019	
1000 m Lauf						
4:54,16	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Papenburg	25.09.2020	
1500 m Lauf						
7:44,44	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Oldenburg	14.08.2019	
1 Meilen-Lauf						
8:44,1	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Emden	18.06.2019	
3000 m Lauf						
15:10,2	Meyer, Dieter	1931	VfL Germania Leer	Leer	07.10.2006	
5000 m Lauf						
27:44,26	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Papenburg	27.09.2019	
10000 m Lauf						
53:28,45	Eiben, Eibo	1943	Laufgem. Harlingerland	Warsingsfehn	03.09.2019	
Stundenlauf						
11.070	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Emden	02.11.2014	
5 km Str.						
27:30	Kerkhoff, Helmund	1948	Emder Laufgemeinschaft	Ofen	03.10.2023	
10 km Str.						
46:05	Pol, Jan	1941	TuRa 07 Westrhauderfehn	Papenburg	17.04.2016	
Halbmarathon						
1:55:28	Kock, Jans	1931	SV Holtland	Bremen	24.09.2006	
Marathon						
5:01:46	Strupp, Manfred	1945	TV Norden	Oldenburg	15.10.2023	
Hochsprung						
1,10	Weiland, Manfred	1933	VfL Germania Leer	Leer	11.10.2008	
1,10	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhafe	Papenburg	05.05.2019	
Stabhochsprung						
1,60	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhafe	Marienhafe	18.09.2017	
Weitsprung						
3,18	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Marienhafe	25.06.2019	
Dreisprung						
6,64	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhafe	Marienhafe	18.09.2017	



Kugelstoß						
10,42	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Wirdum	03.10.2006	
Diskuswurf						
35,18	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Wirdum	03.10.2006	
Hammerwurf						
37,78	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Verden	27.05.2006	
Speerwurf						
25,08	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Lingen (Ems)	20.08.2016	
Gewicht						
13,75	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Groß Hesepe	07.10.2006	
Wurf-Fünfkampf						
3.497	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Groß Hesepe	07.10.2006	
	35,11-10,02-25,22-24,30-13,75					
Wurf-Fünfkampf						
3.219	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Gildehaus	15.10.2016	
	29,30-8,75-28,84-23,86-12,29					

#### Senioren M80

100 m Lauf						
19,20 *	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Zeven	02.10.2022	
200 m Lauf						
45,10 *	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Zeven	01.10.2022	
5000 m Lauf						
37:31,06	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Papenburg	03.07.2021	
10000 m Lauf						
60:14,32	Eiben, Eibo	1943	Laufgem. Harlingerland	Warsingsfehn	04.07.2023	
Stundenlauf						
6.310	Steinke, Dietrich	1941	SV Concordia Neermoor	Emden	29.10.2023	
5 km Str.						
41:17	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Schortens	19.08.2023	
10 km Str.						
60:27	Eiben, Eibo	1943	Laufgem. Harlingerland	Emden	03.06.2023	
Halbmarathon						
2:32:32	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Oldenburg	20.10.2019	
Hochsprung						
1,05	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Zeven	01.10.2022	
Stabhochsprung						
1,40	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Schortens	23.09.2022	
Weitsprung						
2,89 *	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Zeven	02.10.2022	
Kugelstoß						
8,16	Wolterink, Johann	1942	LG Ostfriesland	Aurich	15.10.2022	
Diskuswurf						
21,66	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
Hammerwurf						
32,04	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Holtland	14.05.2011	
Speerwurf						
16,76	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
Gewicht						
11,04	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
Wurf-Fünfkampf						
3.007	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
	30,28-7,74-21,66-16,44-11,04					

#### Weibliche Jugend U20

100 m Lauf						
11,8	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Wilhelmshaven	10.06.1987	
11,8	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Esens	04.06.1978	
200 m Lauf						
24,26 *	Möllmann, Katharina	1980	VfL Germania Leer	Duisburg	10.07.1999	

400 m Lauf						
53,70	Huneke, Heike	1966	VfL Ockenhausen	Mönchengladbach	18.08.1984	
800 m Lauf						
2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat/AUT	27.08.1983	
1500 m Lauf						
4:19,25	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11.06.1984	
3000 m Lauf						
9:19,98	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.08.1984	
5000 m Lauf						
17:52,7	Eeten, Ebba	1958	TuS Pewsum	Oldenburg	20.07.1977	
10000 m Lauf						
40:58,93	Saathoff, Katharina	2000	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	03.09.2019	
5 km Str.						
18:39	Smid, Nanke	2000	TuRa Westrh'fehn	Ofen	03.10.2015	
10 km Str.						
38:59	Janßen, Wiebke	1997	Emder Laufgemeinschaft	Emden	01.06.2013	
10 km Str. Ma.						
2:06:47	Emder LG			Lingen	24.02.2019	
	Kosic, Jonna (2000) - 41:39;					
	Busse, Vanessa (2001) - 41:52; Klus, Merit (2003) - 43:16					
Halbmarathon						
1:30:41	Saathoff, Katharina	2000	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20.10.2019	
100 m Hürden						
14,06 *	Ringel, Kristin	1979	SV Emden-Harsweg	Zeven	30.05.1998	
400 m Hürden						
56,33	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Zürich/SUI	16.08.1989	
4 x 100 m Staffel						
48,41	SV Georgsheil			Lüchow	13.06.1982	
	Wienekamp (1967); Pielsticker (1965);					
	Groenewold (1967); Janßen (1965)					
4 x 400 m Staffel						
3:42,5	VfL Ockenhausen			Verden	02.10.1982	
	Huneke (1966); Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
3 x 800 m Staffel						
6:23,89	VfL Ockenhausen			Bremen	26.06.1983	
	Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
Hochsprung						
1,80	Blum, Mareike	1990	TV Norden	Hamelnd	29.06.2008	
Stabhochsprung						
3,20	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer	Braunschweig	30.06.2007	
Weitsprung						
6,10	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Friedeburg	18.07.1979	
Dreisprung						
13,08	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Garbsen	22.05.2011	
Kugelstoß						
14,83	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	23.06.1993	
Diskuswurf						
54,30	Kielmann, Sonka	1992	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Jena	07.08.2011	
Hammerwurf						
59,21	Nannen, Mareike	1981	SV Holtland	Göttingen	28.06.2009	
Speerwurf						
41,51	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven	18.07.1999	
4-Kampf						
3.216	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven	17.07.1999	
	14,93 (+1,5) -1,76-11,53-25,89 (+1,5)					
7-Kampf						
5.242	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven	17.07.1999	
	14,93 (+1,5) -1,76-11,53/25,89 (+1,5) -5,51 (+0,0) -41,51-2:35,39					
DJMM Gruppe 3						
3.846	Fortuna Wirdum			Emden	28.09.2008	

Weibliche Jugend U18

100 m Lauf						
11,8	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Esens		04.06.1978
11,8	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Wilhelmshaven		10.06.1987
200 m Lauf						
24,1	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Wilhelmshaven		01.05.1987
400 m Lauf						
53,6	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Berlin		10.09.1983
800 m Lauf						
2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat/AUT		27.08.1983
1500 m Lauf						
4:23,39	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Birmingham/GBR		14.08.1982
3000 m Lauf						
9:39,2	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Leer		29.04.1983
5000 m Lauf						
19:28,4	Neu, Sonja	1976	Emder Laufgemeinschaft	Aurich		07.08.1992
5 km Str.						
18:39	Smid, Nanke	2000	TuRa Westrh'fehn	Ofen		03.10.2015
10 km Str.						
38:59	Janßen, Wiebke	1997	Emder Laufgemeinschaft	Emden		01.06.2013
100 m Hürden						
14,09	* Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Ulm		16.07.2022
400 m Hürden						
57,44	Rieger, Silvia	1970	TUS Hinte	Birmingham/GBR		09.08.1987
4 x 100 m Staffel						
48,41	SV Georgsheil			Lüchow		13.06.1982
	Wienekamp (1967); Pielsticker (1965); Groenewold (1967); Janßen (1965)					
4 x 400 m Staffel						
3:42,5	VfL Ockenhausen			Verden		02.10.1982
	Huneke (1966); Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
3 x 800 m Staffel						
6:27,46	VfL Ockenhausen			München		25.07.1982
	Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
Hochsprung						
1,80	Blum, Mareike	1990	TV Norden	Garbsen		01.05.2007
Stabhochsprung						
3,00	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven		09.07.2005
Weitsprung						
6,09	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Göttingen		30.07.1978
Dreisprung						
11,88	Temme, Christine	1974	TV Norden	Berlin		21.07.1991
Kugelstoß						
15,20	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle (Saale)		27.08.2022
Diskuswurf						
47,11	Gül, Meryem	2002	TV Norden	Hannover		20.07.2019
Hammerwurf						
58,32	Schwitters, Heike	2006	Fortuna Wirdum	Moorhusen		30.06.2022
Speerwurf						
40,14	de Vries, Wemke	2000	TuS Weener	Emden		11.05.2016
4-Kampf						
3.332	* Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Edemissen		07.05.2022
	14,11 (+0,7) -1,60 -13,84 -12,55 (+0,9)					
7-Kampf						
5.143	* Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Hannover		09.07.2022
	14,36 (-2,6) -1,56 -13,91 -12,61 (+1,2) /5,36 (-0,1) -35,22 -2:32,42					
7-Kampf Ma.						
12.502	SV Georgsheil			Papenburg		28.06.2015
	Werner, Pia (1998) - 4.281; Bamezon, Josephine (1998) - 4.152; Bolk, Anna (1997) - 4.069					
DJMM Gruppe 2						
6.179	Fortuna Wirdum			Emden		23.09.2007

DJMM Gruppe 3  
 3.667 Fortuna Wirdum Emden 21.09.2002

Weibliche Jugend U16

5 km Str.  
 1:05:44 Fortuna Wirdum Stuhr 07.05.1994  
 Ma. Bussen-Heyen (1982); Ellßel ; Buttjer (1983)  
 4 x 100 m Staffel  
 50,9 VfL Ockenhausen Wolfsburg 11.09.1977  
 de Buhr ; Wempen ; Helmers ; Fleßner  
 3 x 800 m Staffel  
 6:48,3 VfL Ockenhausen Salzgitter 07.10.1979  
 Engel (1966); Bens (1966); Janhsen (1965)  
 3-Kampf Ma.  
 6.428 LAC Emden Leer 28.04.2007  
 Stomberg ; Ukena ; Esderts  
 Schröder ; Loos  
 4-Kampf Ma.  
 9.180 TV Norden Bremen 28.08.2005  
 Klinkenborg-Blum-Bracklo-Bakker-Bommer  
 7-KampfMa.  
 9.554 TV Norden (Philipps-Bussen-Lüppen) Delmenhorst 30.06.2001  
 Block Mannschaft  
 11.549 TV Norden Hinte 24.05.2001  
 Philipps-Hagen-Bussen-Lüppen-Kruse  
 DJMM DSMM Gruppe 2  
 6.606 SV Blau-Weiß Emden-Borssum Wilhelmshaven 12.05.2012  
 DJMM DSMM Gruppe 3  
 4.768 SV Warsingsfehn Wilhelmshaven 28.05.2016  
 DJMM DSMM Gruppe 4  
 3.580 Fortuna Wirdum Moorhusen 20.09.2002

Jugend W15

100 m Lauf  
 12,0 Helmers, Elke 1964 VfL Ockenhausen Warsingsfehn 14.08.1979  
 300 m Lauf  
 41,65 Raukuc, Anna 1990 Emden Laufgemeinschaft Lübeck 14.05.2005  
 800 m Lauf  
 2:08,33 Bens, Monika 1966 VfL Ockenhausen Oldenburg 09.05.1981  
 2000 m Lauf  
 6:29,7 Engel, Anja 1966 VfL Ockenhausen Hannover 29.06.1980  
 3000 m Lauf  
 10:09,2 Engel, Anja 1966 VfL Ockenhausen Arnsberg 12.09.1981  
 5 km Str.  
 18:39 Smid, Nanke 2000 TuRa Westrhauderfehn Ofen 03.10.2015  
 80 m Hürden  
 11,80 Raukuc, Anna 1990 Emden Laufgemeinschaft Munster 18.06.2005  
 300 m Hürden  
 43,70 Raukuc, Anna 1990 Emden Laufgemeinschaft Lübeck 13.08.2005  
 Hochsprung  
 1,72 Willink, Ilka 1965 TV Norden Hannover 29.06.1980  
 Stabhochsprung  
 2,70 de Boer, Tina 1988 VfL Germania Leer Wilhelmshaven 09.08.2003  
 Weitsprung  
 5,77 Willink, Ilka 1965 TV Norden Salzgitter 12.07.2007

Dreisprung						
10,93	*	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Delmenhorst	27.08.2016
Kugelstoß						
13,65		Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Emden	20.09.1997
Diskuswurf						
39,88		Gül, Meryem	2002	TV Norden	Hamburg	15.07.2017
Hammerwurf						
58,01		Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Delmenhorst	18.09.2005
Speerwurf						
36,60		van Hove, Jana	1998	SV Georgsheil	Papenburg	15.09.2013
Ballwurf 200g						
60,00		Hilbers, Carola	1979	SV Warsingsfehn	Lehrte	29.05.1994
3-Kampf						
1.657		Kramer, Imke	2001	TV Norden	Norden	17.09.2016
		12,6(+2,4)-5,03-11,48				
4-Kampf						
2.240		Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Warsingsfehn	14.10.1978
		12,1-5,65-1,56-9,63				
7-Kampf						
3.856	*	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle (Saale)	29.08.2020
		12,74(+2,0)-5,28(+1,7)-12,07-1,58/12,51(-0,7)-34,43-2:34,36				
Block S/S						
2.712		Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Nordhorn	08.05.2004
		13,3-12,0-5,03-1,58-31,50				
Block Lauf						
2.613		Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Hinte	15.05.2004
		13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30				
Block Wurf						
2.770		Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Rhede	18.08.2001
		12,76(-1,4)-12,01(-0,6)-5,15(+0,5)-11,52-29,84				
Jugend W14						
100 m Lauf						
12,1		Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Warsingsfehn	14.10.1978
300 m Lauf						
43,31		Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Hamburg	23.09.2000
800 m Lauf						
2:13,7		Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	06.09.1980
2000 m Lauf						
6:29,7		Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Hannover	29.06.1980
3000 m Lauf						
11:16,66		Wallerstein, Lara	2004	Emder Laufgemeinschaft	Berlin	14.07.2018
5 km Str.						
19:13		Schoon, Fenna	2010	SV Großefehn	Ofen	03.10.2023
80 m Hürden						
12,13	*	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Bad Harzburg	16.06.2019
300 m Hürden						
47,16		Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	21.08.2004
Hochsprung						
1,68		Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Oldenburg	29.06.1994
Stabhochsprung						
2,60		Schmidt, Antje	1987	VfL Germania Leer	Papenburg	28.09.2001
Weitsprung						
5,70		Rebnau, Traudchen	1964	BSV Kickers Emden	Emden	12.10.1978
Dreisprung						
10,39		Witte, Karina	1992	TV Norden	Papenburg	29.09.2006
Kugelstoß						
12,90		Wempen, Sonja	1957	VfL Ockenhausen	Leer	11.09.1971
Diskuswurf						
37,74		Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland	Marienhafe	02.10.1990
Hammerwurf						
51,50		Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Holtland	25.09.2004

Speerwurf  
33,75 Nkengue, Fortuna Ornella 2005 MTV Wittmund Mainz 21.07.2019  
Ballwurf 200g  
57,50 König, Martina 1971 SV Warsingsfehn Marienhafte 15.10.1985  
3-Kampf  
1.577 Kramer, Imke 2001 TV Norden Norden 26.09.2015  
13,1(+0,4)-4,87(-0,2)-10,96  
4-Kampf  
2.240 Helmers, Elke 1964 VfL Ockenhausen Warsingsfehn 14.10.1978  
12,1-5,65-1,56-9,63  
7-Kampf  
3.772 Nkengue, Fortuna Ornella 2005 MTV Wittmund Mainz 20.07.2019  
12,95(+1,4)-5,35(-0,1)-11,74-1,55/12,52(+0,6)-33,75-2:41,42  
Block S/S  
2.712 Raukuc, Anna 1990 Emden Laufgemeinschaft Nordhorn 08.05.2004  
13,3-12,0-5,03-1,58-31,50  
Block Lauf  
2.613 Raukuc, Anna 1990 Emden Laufgemeinschaft Hinte 15.05.2004  
13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30  
Block Wurf  
2.691 Peters, Mareike 1986 SV Georgsheil Vaterstetten 13.08.2000  
12,71-12,47-5,21-9,93-30,16

#### Weibliche Jugend U14

5 km Str. Ma.  
1:05:44 Fortuna Wirdum Stuhr 07.05.1994  
Bussen-Heyen (1982); Ellßel, Sandra (1985); Buttjer (1983)  
4 x 75 mStaffel  
40,25 SV Georgsheil Papenburg 15.09.2013  
Lieder, Jennifer (2000); Saathoff, Marlin (2000);  
Hiller, Maja (2000); Picksak, Marina (2000)  
3 x 800 m Staffel  
7:48,7 SV Emden-Harsweg Remels 10.05.2003  
Schatow ; Schwartzenberg ; Raukuc, Anna (1990)  
3-Kampf Ma.  
6.745 SV Georgsheil Norden 24.08.2013  
Picksack, Marina (2000) - 1.408;  
Hiller, Maja (2000) - 1.402; Lengert, Marie (2000) - 1.386  
Lieder, Jennifer (2000) - 1.315; Saathoff, Marlin (2000) - 1.234  
4-Kampf Ma.  
9.701 TV Norden Leer 04.10.2008  
Kruse-Okken-Peters-Schröder-Gummels  
Block Mannschaft  
10.656 TV Norden Hinte 27.08.2005  
Eilers, R. ; Jenssen ; Eilers, L.  
Witte ; Dehn  
DJMM DSMM Gruppe 2  
5.040 SV BW Borssum Wilhelmshaven 20.05.2017

#### Jugend W13

75 m Lauf  
9,6 Kramer, Imke 2001 TV Norden Aurich 31.08.2013  
800 m Lauf  
2:16,6 Janhsen, Frieda 1965 VfL Ockenhausen Oldenburg 22.09.1978  
2000 m Lauf  
7:02,3 Heidergott, Andrea 1975 SV Concordia Ihrhove Melle 29.08.1987  
3000 m Lauf  
11:08,54 Pflugner, Talea 2010 Fortuna Wirdum Delmenhorst 04.08.2023

5 km Str.						
19:13	Schoon, Fenna	2010	SV Großefehn	Ofen	03.10.2023	
60 m Hürden						
9,1	Münning, Marlies	1986	SV Georgsheil	Gelsenkirchen	19.09.1999	
Hochsprung						
1,60	Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Bad Nenndorf	12.06.1977	
Stabhochsprung						
2,12	Habben, Sabine	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28.09.2005	
Weitsprung						
5,45	Brandt, Maren	1983	SV Concordia Ihrhove	Leer	07.09.1996	
Kugelstoß						
12,20	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Aurich	15.08.1987	
Diskuswurf						
39,72	Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Emden	02.09.1995	
Hammerwurf						
40,31	Schwitters, Heike	2006	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.09.2019	
Speerwurf						
38,90	Büsing, Tomke	1980	Germ. Leer	Peine	29.08.1993	
Ballwurf 200g						
50,50	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Hinte	17.05.2003	
Schlagball 80g						
59,50	Hilbers, Carola	1979	VfL Jheringsfehn	Wolfsburg	24.09.1991	
3-Kampf						
1.477	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013	
	9,8-5,19-29,00					
4-Kampf						
2.054	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Lemwerder	14.06.2014	
	10,33-4,93-1,52-44,00					
Block S/S						
2.346	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Aurich	06.05.2018	
	10,88 (-1,4) -10,31 (-0,9) -4,42-1,44-20,94					
Block Lauf						
2.213	Janßen, Mette	2002	LG Uplengen	Burgdorf	18.09.2015	
	11,0-11,1-3,55-41,00-2:35,3					
Block Wurf						
2.443	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Georgsheil	27.05.2005	
	10,2-10,1-5,06-8,78-24,93					
Jugend W12						
75 m Lauf						
9,6	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Aurich	31.08.2013	
800 m Lauf						
2:26,74	Pfluger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Oldenburg	13.07.2022	
2000 m Lauf						
7:02,3	Heidergott, Andrea	1975	SV Concordia Ihrhove	Melle	29.08.1987	
5 km Str.						
19:25	Pfluger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Münkeboe	26.08.2022	
60 m Hürden						
9,5	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	27.09.2013	
Hochsprung						
1,53	Peterwerth, Sandra	1974	SV Warsingsfehn	Berlin	23.09.1986	
Stabhochsprung						
1,87	Habben, Sabine	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18.09.2004	
Weitsprung						
5,19	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013	
Kugelstoß						
10,44	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	13.09.1986	
Diskuswurf						
31,36	Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Wirdum	09.10.1994	
Hammerwurf						
27,41	Staggenborg, Anne	2008	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.08.2020	

Speerwurf						
31,04	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Marienhaf	10.10.1992	
Ballwurf 200g						
55,00	Peterwerth, Sandra	1974	SV Warsingsfehn	Wilhelmshaven	12.06.1986	
Schlagball 80g						
59,50	Hilbers, Carola	1979	VfL Jheringsfehn	Wolfsburg	24.09.1991	
3-Kampf						
1.477	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013	
	9,8-5,19-29,00					
4-Kampf						
1.933	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Norden	24.08.2013	
	10,2-4,69-1,45-38,50					
Block S/S						
1.959	Huisman, Nina	2007	SV Warsingsfehn	Aurich	27.04.2019	
	11,55-12,80-3,98-1,40-13,98					
Block Lauf						
2.439	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg	Hinte	09.05.2002	
	10,6-10,4-4,46-42,50-2:36,4					
Block Wurf						
2.374	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	15.09.2004	
	10,4-10,5-4,92-9,06-23,72					

#### Weibliche Kinder U12

4 x 50 m						
28,1	SV Georgsheil			Moorhusen	27.06.1997	
Staffel	Peterrs (1986); Janssen, Insa (1986); Münning (1986); Janssen (1986)					
3 x 800 m						
8:22,9	LG Uplengen			Leer	20.09.1985	
Staffel	Frers, Andrea (1975); Frers, Birgit (1975); Schulte (1975)					
3-Kampf Ma.						
6.600	TV Norden			Warsingsfehn	03.09.2001	
4-Kampf Ma.						
7.774	SV Georgsheil			Warsingsfehn	11.07.1999	
DSMM Gruppe 1						
4.096	TV Norden			Wilhelmshaven	10.05.2014	

#### Kinder W11

50 m Lauf						
6,9	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Georgsheil	09.07.1997	
800 m Lauf						
2:31,30	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.06.2021	
2000 m Lauf						
7:09,3	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	03.08.2021	
5 km Str.						
21:21	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Bokel	30.04.1994	
Hochsprung						
1,45	Brandt, Maren	1983	SV Concordia Ihrhove	Leer	15.06.1994	
Weitsprung						
4,73	de Buhr, Heike	1968	SV Georgsheil	Emden	10.07.1979	
Kugelstoß						
5,28	Prange, Nele	2012	MTV Aurich	Aurich	16.09.2023	
Speerwurf						
8,75	Jentsch, Lina	2004	TuS Norderney	Aurich	16.05.2015	
Schlagball 80g						
51,00	Gerdas, Britta	1970	TV Norden	Ihlow	02.05.1981	



3-Kampf					
1.443	Ulferts, Karin 7,4-4,44-43,00	1970	SV Georgsheil	Ihlow	9.10.1980
4-Kampf					
1.793	Büsing, Tomke 7,4-4,25-1,37-37,00	1980	VfL Germania Leer	Leer	02.10.1991

#### Kinder W10

50 m Lauf					
6,9	Michael, Lena	2007	TV Norden	Emden	28.05.2017
800 m Lauf					
2:37,19	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Lingen	22.08.2020
2000 m Lauf					
7:22,8	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	08.09.2020
5 km Str.					
21:21	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Bokel	30.04.1994
Hochsprung					
1,36	Behrendsdorf, Lea	1997	SV Emden-Harsweg	Emden	19.05.2007
Weitsprung					
4,57	Flink, Anja	1977	BSV Kickers Emden	Esens	07.10.1977
Schlagball 80g					
48,50	König, Martina	1974	SV Warsingsfehn	Bunde	02.05.1981
3-Kampf					
1.443	Ulferts, Karin 7,4-4,44-43,00	1970	SV Georgsheil	Ihlow	9.10.1980
4-Kampf					
1.714	Büsing, Tomke 7,4-4,02-1,24-40,50	1980	VfL Germania Leer	Warsingsfehn	8.9.1990

#### Weibliche Kinder U10

5 km Str. Ma.					
1:19:56	Fortuna Wirdum Bussen-Heyen, C. ; Ellßel, Sandra (1985); Müller			Schortens	20.08.1994
4 x 50 m Staffel					
35,02	TV Norden Peterssen, Fentje (2003); Hoffmeister, Lina (2003); Eilers, Leonie (2003); Wilberts, Femke (2003)			Papenburg	15.09.2012
3-Kampf Ma.					
4.698	VfL Germania Leer Könemann - 1.083; Hagemann - 1.049; Markus - 926 Poppinga - 854; Meyer - 786			Leer	01.10.2005

#### Kinder W09

50 m Lauf					
7,2	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Moorhusen	21.06.1995
800 m Lauf					
2:47,2	Buttjer, Mareke	1983	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	19.09.1992
2000 m Lauf					
8:04,4	Brandt, Daniela	1972	Fortuna Wirdum	Ihlow	07.09.1981
5 km Str.					
21:21	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Bokel	30.04.1994
Hochsprung					
1,05	Busker, Lena	2011	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	15.09.2020
Weitsprung					
3,98	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Holtland	25.08.1995

Schlagball 80g					
45,20	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	30.04.1979
3-Kampf					
1.063	Birle, Annelen	2014	MTV Aurich	Moorhusen	23.06.2023
	8,5-3,44-29,00				

Kinder W08 u.j.

50 m Lauf					
8,6	Gau, Pauline	2015	MTV Aurich	Edeweicht	23.06.2023
800 m Lauf					
2:48,9	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.08.2018
2000 m Lauf					
7:34,8	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Logabirum	Bad Zwischenahn	12.10.2018
5 km Str.					
21:21	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Marienhafe	02.04.2018
Weitsprung					
3,98	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Holtland	25.08.1995
Schlagball 80g					
36,00	König, Martina	1971	TV Oldersum	Bunde	22.09.1979
3-Kampf					
836	Fresemann, Alma	2015	Vfl Germania Leer	Ihrhove	07.10.2023
	9,2-2,87-21,50				

Seniorinnen W30

100 m Lauf					
12,3	Stumpf, Lena	1924	TV Lgeer	Leer	19.09.1954
200 m Lauf					
25,9	Stumpf, Lena	1924	TV Leer	Bern/SUI	26.08.1954
400 m Lauf					
58,52	Huneke, Heike	1966	VfL Germania Leer	Zeven	02.06.1996
800 m Lauf					
2:11,95	Huneke, Heike	1966	VfL Germania Leer	Hagen	05.07.1996
1000 m Lauf					
3:18,5	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Emden	24.07.2013
1500 m Lauf					
5:04,85	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008
1 Meilen-Lauf					
5:47,4	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Aurich	12.09.2014
3000 m Lauf					
10:25,8	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Emden	04.04.2012
5000 m Lauf					
17:40,32	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Papenburg	28.09.2012
10000 m Lauf					
38:51,12	Coordes, Verena	1988	TuS Weene	Warsingsfehn	04.07.2023
Stundenlauf					
14.400	Hoogestraat, Sonja	1976	Emder Laufgemeinschaft	Emden	02.11.2008
5 km Str.					
18:44	Coordes, Verena	1988	TuS Weene	Emden	03.06.2023
10 km Str.					
36:50	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Norden	14.04.2012
Halbmarathon					
1:23:50	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.2012
Halbmarathon Ma.					
4:36:21	Emder Laufgemeinschaft			Lingen	05.10.2008
	Lüken, Kerstin (1976) - 1:24:31; Hoogestraat, Sonja (1974) - 1:28:53;				
	Ringena, Marion (1959) - 1:42:57				
Marathon					
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009

Marathon Ma.					
10:35:43	TV Norden			Hamburg	19.04.1998
	Odens-Kruse (1962) -3:25:22;Hetzke (1964) -3:43:41; Hartmann(1962) - 3:26:40				
100 m Hürden					
22,9	* Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Edemissen	05.05.2018
400 m Hürden					
56,21	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Jena	03.06.2000
3000 m Hind.					
12:21,8	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Schortens	05.05.2013
4 x 100 m Staffel					
64,6	Fortuna Wirdum			Oldenburg	18.06.2005
	Thiele, Helmi (1952); Heyken (1966); Georgs, Elke (1959); Dirksen (1963)				
3 x 800 m Staffel					
11:03,6	Fortuna Wirdum			Moorhusen	29.08.2004
	Trei ; Georgs, Elke (1959); Thiele, Helmi (1952)				
Hochsprung					
1,50	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Marienhafte	30.05.2017
Stabhochsprung					
3,20	Ruchel, Tina	1988	MTV Aurich	Papenburg	16.06.2018
Weitsprung					
5,91	Stumpf, Lena	1924	TV Leer	Bern/SWI	27.08.1954
Dreisprung					
10,02	* Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	02.07.2017
Kugelstoß					
12,60	Stumpf, Lena	1924	TV Leer	Leer	26.09.1954
Diskuswurf					
45,62	Schütte, Melanie	1981	SV Georgsheil	Ahlen	25.06.2011
Hammerwurf					
50,91	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Delmenhorst	24.06.2012
Speerwurf					
38,98	Bierwith, Susanne	1960	TV Norden	Hinte	17.05.1992
Gewicht					
14,67	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2012
5-Kampf					
2.259	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Stuhr	01.09.2013
	14,22-4,50-7,23-1,47-3:04,65				
Wurf-Fünfkampf					
2.953	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2012
	46,88-10,08-29,79-21,47-14,67				
Seniorinnen W35					
100 m Lauf					
12,7	Stumpf, Lena	1924	Germ. Leer	Oldenburg	30.08.1959
200 m Lauf					
29,69	* Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	05.07.2013
400 m Lauf					
70,8	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11.09.2012
800 m Lauf					
2:29,77	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Oldenburg	09.07.2008
1000 m Lauf					
3:34,86	Piotrowski, Heike	1982	Laufgemeinschaft Harlingerland	Oldenburg	21.07.2021
1500 m Lauf					
5:04,85	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008
1 Meilen-Lauf					
6:07,9	Ludwig, Sigrid	1964	LG Ostfriesland	Emden	25.08.2000
3000 m Lauf					
10:43,21	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Dortmund	01.06.2007
5000 m Lauf					
18:25,18	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007



3000 m Lauf						
10:43,21	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Dortmund	01.06.2007	
5000 m Lauf						
18:25,18	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007	
10000 m Lauf						
39:12,8	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008	
Stundenlauf						
14.188	Reemts, Gerda	1948	SV Holtland	Leer	11.05.1988	
5 km Str.						
19:36	Weerts, Inga	1982	Emden Laufgemeinschaft	Emden	03.06.2023	
10 km Str.						
38:46	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Otterndorf	12.09.2009	
10 km Str. Ma.						
2:07:50	TV Norden			Norden	21.04.2007	
	Klostermann, Waltraud (1960) - 38:47;					
	Hartmann (1962) - 41:50; Gronewold - 47:13					
Halbmarathon						
1:27:59	Schwarz, Tanja	1977	MTV Aurich	Wittmund	01.09.2018	
Halbmarathon Ma.						
5:06:20	Emden Laufgemeinschaft			Löningen	27.10.1996	
	Kortylack (1956) - 1:37:48;					
	Schneider (1948) - 1:44:16; Peters (1957) - 1:44:16					
Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009	
Marathon Ma.						
1:58:22	TV Norden			Bremen	25.09.2005	
	Hartmann(1962)- 3:16:09; Mumme(1953)- 4:20:32; Hilger(1963) - 4:21:41					
80 m Hürden						
13,37 *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	30.06.2017	
4 x 100 m Staffel						
61,1	Fortuna 70 Wirdum			Emden	23.09.2012	
	Reinwaldt, Madlen (1971); Looden, Beate (1963);					
	Endrulat, Grit (1969); Broer, Heide (1957)					
3 x 800 m Staffel						
11:03,6	Fortuna Wirdum			Moorhusen	29.08.2004	
	Thiele, Helmi (1952); Trei ; Georgs, Elke (1959)					
Hochsprung						
1,50	Endrulat, Grit	1969	Fortuna 70 Wirdum	Marienhafe	30.05.2017	
Stabhochsprung						
1,85	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004	
Weitsprung						
4,80 *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.07.2016	
Dreisprung						
10,02 *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	02.07.2017	
Kugelstoß						
9,49	Mücher, Lydia	1956	SV Georgsheil	Aurich	21.05.1996	
Diskuswurf						
30,68	Eilers, Susanne	1960	TV Norden	Norden	13.10.2001	
Hammerwurf						
22,94	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.07.2003	
Speerwurf						
30,09	Eilers, Susanne	1960	TV Norden	Norden	13.10.2001	
Gewicht						
7,13	Reinwaldt, Madlen	1971	Fortuna 70 Wirdum	Marienhafe	19.06.2013	
5-Kampf						
3.333	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25.06.2017	
	13,7(+1,8)-4,71(+1,2)-7,73-1,43-2:58,8					
Wurf-Fünfkampf						
1.668	Reinwaldt, Madlen	1971	Fortuna 70 Wirdum	Marienhafe	19.06.2013	
	21,88-6,52-14,60-18,28-7,13					

Seniorinnen W45

100 m Lauf						
13,7	*	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25.06.2017
200 m Lauf						
30,71	*	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Sulingen	06.06.2015
400 m Lauf						
81,9		Looden, Beate	1963	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	03.09.2013
800 m Lauf						
2:58,8		Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25.06.2017
1000 m Lauf						
3:59,0		Gerken, Regina	1965	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.2011
1500 m Lauf						
5:04,85		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008
1 Meilen-Lauf						
6:26,3		Schneider, Christine	1948	Emder Laufgemeinschaft	Emden	03.09.1999
3000 m Lauf						
10:43,21		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Dortmund	01.06.2007
5000 m Lauf						
18:25,18		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007
10000 m Lauf						
39:12,8		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008
Stundenlauf						
13.010		Pilney, Bettina	1962	SV EMS Jemgum	Emden	03.11.2013
5 km Str.						
21:52		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Ofen	03.10.2023
10 km Str.						
38:46		Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Otterndorf	12.09.2009
Halbmarathon						
1:29:59		Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Berlin	03.04.2011
Marathon						
2:59:26		Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009
80 m Hürden						
13,37	*	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	30.06.2017
Hochsprung						
1,50		Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Marienhafe	31.07.2016
Stabhochsprung						
1,85		Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004
Weitsprung						
4,80	*	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.07.2016
Dreisprung						
10,02	*	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	02.07.2017
Kugelstoß						
9,12		Bolinus, Christina	1977	MTV Wittmund	Aurich	27.07.2023
Diskuswurf						
25,22		Bolinus, Christina	1977	MTV Wittmund	Aurich	16.09.2023
Hammerwurf						
22,65		Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Wirdum	18.07.2007
Speerwurf						
24,17		Bolinus, Christina	1977	MTV Wittmund	Aurich	16.09.2023
Gewicht						
5,72		Gerken, Regina	1965	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13.07.2011
5-Kampf						
3.333		Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25.06.2017
		13,7(+1,8)-4,71(+1,2)-7,73-1,43-2:58,8				

Seniorinnen W50

100 m Lauf						
14,55	*	Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Berlin	16.06.2019	
200 m Lauf						
30,05	*	Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Lingen	27.08.2022	
400 m Lauf						
81,9		Looden, Beate 1963	Fortuna Wirdum	Moorhusen	03.09.2013	
800 m Lauf						
2:32,08		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Mönchengladbach	14.07.2013	
1000 m Lauf						
4:15,7		Broer, Heide 1957	Fortuna Wirdum	Marienhafe	04.06.2013	
1500 m Lauf						
5:09,94		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Mönchengladbach	13.07.2013	
1 Meilen-Lauf						
6:26,3		Schneider, Christine 1948	Emder Laufgemeinschaft	Emden	03.09.1999	
3000 m Lauf						
11:13,32		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Wilhelmshaven	05.05.2012	
5000 m Lauf						
19:15,49		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Delmenhorst	13.05.2012	
10000 m Lauf						
42:13,4		Steinke, Hilde 1945	SV Concordia Neermoor	Aurich	12.07.1996	
Stundenlauf						
13.010		Pilney, Bettina 1962	SV EMS Jemgum	Emden	30.10.2016	
5 km Str.						
21:52		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Ofen	03.10.2023	
10 km Str.						
39:56		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Norden	14.04.2012	
10 km Str. Ma.						
2:24:42		Emder Laufgemeinschaft		Wilhelmshaven	16.05.2010	
		Kortylack, Gisela (1956) - 47:58;				
		Ringena, Marion (1959) - 48:12; Schulz, Evelyn (1957) - 48:32				
Halbmarathon Ma.						
1:29:59		Klostermann, Waltraud 1960	TV Norden	Berlin	03.04.2011	
Halbmarathon						
5:20:38		Emder Laufgemeinschaft		Oldenburg	21.10.2012	
		Ringena, Marion (1959) - 1:44:02;				
		Kortylack, Gisela (1956) - 1:47:13; Schulz, Evelyn (1957) - 1:49:23				
Marathon						
3:22:08		Steinke, Hilde 1945	SV Concordia Neermoor	Hamburg	30.04.1995	
80 m Hürden						
13,91	*	Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Leinefelde	12.07.2019	
300 m Hürden						
53,79		Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Berlin	15.06.2019	
Hochsprung						
1,49		Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Halle (Saale)	02.03.2019	
Weitsprung						
4,48	*	Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	21.08.2022	
Dreisprung						
9,84	*	Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Celle	25.05.2019	
Kugelstoß						
9,95		Junker, Christel 1952	MTV Aurich	Marienhafe	03.10.2009	
Diskuswurf						
26,26		Junker, Christel 1952	MTV Aurich	Vaterstetten	11.07.2009	
Hammerwurf						
37,46		Junker, Christel 1952	MTV Aurich	Holtland	08.05.2010	
Speerwurf						
21,91		Junker, Christel 1952	MTV Aurich	Vaterstetten	11.07.2009	
Gewicht						
12,81		Junker, Christel 1954	MTV Aurich	Hannover	28.04.2012	
5-Kampf						
3.483		Kirchner-Fengkohl, Grit 1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.08.2019	
		14,5(+0,0)-4,39(+0,1)-7,70-1,44-3:02,5				

Wurf-Fünfkampf

3.499 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Bremen 07.05.2011  
37,73-9,01-24,08-18,17-12,37

Seniorinnen W55

100 m Lauf  
16,4 Thiele, Helmi 1952 Fortuna Wirdum Emden 20.09.2009  
200 m Lauf  
35,63 Thiele, Helmi 1952 Fortuna Wirdum Celle 29.05.2010  
800 m Lauf  
2:34,78 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Mönchengladbach 29.06.2018  
1000 m Lauf  
4:15,7 Broer, Heide 1957 Fortuna Wirdum Marienhafe 29.05.2013  
1500 m Lauf  
5:21,50 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Mönchengladbach 30.06.2018  
1 Meilen-Lauf  
7:12,9 Schneider, Christine 1948 Emdener Laufgemeinschaft Emden 22.09.2006  
3000 m Lauf  
11:35,29 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Leer 01.09.2018  
5000 m Lauf  
19:43,50 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Oldenburg 31.05.2015  
10000 m Lauf  
43:55,3 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Warsingsfehn 10.07.2002  
Stundenlauf  
12.000 Kortylack, Gisela 1956 Emdener Laufgemeinschaft Emden 30.10.2011  
5 km Str.  
24:06 Konik, Silvia 1968 Emdener Laufgemeinschaft Emden 03.06.2023  
5 km Str.  
21:52 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Ofen 03.10.2023  
10 km Str.  
40:58 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Ofen 03.10.2015  
Halbmarathon  
1:40:46 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Schortens 02.04.2000  
Marathon  
3:23:39 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Duisburg 30.04.2000  
Hochsprung  
1,21 Looden, Beate 1963 Fortuna Wirdum Moorhusen 15.05.2018  
Weitsprung  
3,43 Thiele, Helmi 1952 Fortuna Wirdum Emden 20.09.2009  
Kugelstoß  
9,95 Junker, Christel 1952 MTV Aurich Marienhafe 03.10.2009  
Diskuswurf  
26,89 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Ancona/ITA 26.03.2009  
Hammerwurf  
38,79 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Minden 30.07.2011  
Speerwurf  
21,91 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Vaterstetten 11.07.2009  
Gewicht  
12,81 Junker, Christel 1954 MTV Aurich Hannover 28.04.2012  
5-Kampf  
2.208 Georgs, Elke 1959 Fortuna 70 Wirdum Moorhusen 26.07.2015  
17,5(+0,0)-3,39-7,45-1,14-4:02,6  
Wurf-Fünfkampf  
3.499 Junker, Christel 1954 SV Holtland Bremen 07.05.2011  
37,73-9,01-24,08-18,17-12,37

Seniorinnen W60

100 m Lauf  
17,1 \* Thiele, Helmi 1952 Fortuna 70 WirdumSportzentrum Moorhusen15.07.2012



800 m Lauf						
3:43,5	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
1000 m Lauf						
5:18,0	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17.06.2015	
1 Meilen-Lauf						
7:59,0	König, Käthe	1936	Emder Laufgemeinschaft	Emden	10.08.2001	
3000 m Lauf						
14:39,4	König, Käthe	1936	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	19.06.1998	
5000 m Lauf						
24:07,3	Steinke, Hilde	1945	SV Conc. Neermoor	Aurich	01.07.2012	
10000 m Lauf						
44:32,3	Steinke, Hilde	1945	SV Conc. Neermoor	Warsingsfehn	06.07.2005	
Stundenlauf						
11.580	Pilney, Bettina	1962	SV EMS Jemgum	Emden	23.10.2022	
5 km Str.						
21:52	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Ofen	03.10.2023	
10 km Str.						
46:28	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Emden	27.05.2006	
Halbmarathon						
1:45:47	Hübenthal-Kaiser, Claudia	1959	TuS Borkum	Neuenkirchen	16.11.2019	
Marathon						
3:38:57	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Mainz	09.05.2010	
Hochsprung						
1,08	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.08.2019	
Weitsprung						
3,25 *	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
Kugelstoß						
9,07	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Jüterborg	28.06.2015	
Diskuswurf						
23,74	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Zittau	01.07.2017	
Hammerwurf						
35,96	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	04.05.2015	
Speerwurf						
20,68	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Zella Mehliis	11.08.2019	
Gewicht						
13,02	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015	
5-Kampf						
2.338	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.08.2019	
	18,0(+0,1)-3,03(+0,0)-7,92-1,08-4:12,3					
Wurf-Fünfkampf						
3.628	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Loxstedt	05.10.2014	
	34,15-8,88-23,49-18,91-12,75					

#### Seniorinnen W65

100 m Lauf						
18,8	Thiele, Helmi	1952	TV Marienhafe	Moorhusen	05.09.2017	
1000 m Lauf						
5:31,9	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14.08.2018	
1 Meilen-Lauf						
7:59,0	König, Käthe	1936	Emder LG	Emden	10.08.2001	
3000 m Lauf						
15:56,5	Schneider, Christine	1948	Emder Laufgemeinschaft	Emden	20.03.2013	
5000 m Lauf						
24:07,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Aurich	01.07.2012	
10000 m Lauf						
48:25,7	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	10.08.2010	
Stundenlauf						
10.407	Engelbarts, Foline	1949	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.2016	
5 km Str.						
32:13	Engelbarts, Foline	1949	Emder Laufgemeinschaft	Emden	28.05.2022	

10 km Str.						
48:18	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Haren	02.04.2011	
Halbmarathon						
1:47:56	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Dunum	09.04.2011	
Marathon						
3:38:57	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Mainz	09.05.2010	
Hochsprung						
0,91	Thiele, Helmi	1952	TV Marienhafe	Marienhafe	26.09.2018	
Weitsprung						
2,58	Thiele, Helmi	1952	TV Marienhafe	Moorhusen	05.09.2017	
Kugelstoß						
8,41	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	26.09.2021	
Diskuswurf						
21,25	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	24.08.2019	
Hammerwurf						
29,99	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	24.08.2019	
Speerwurf						
20,68	Junker, Christel	1952	MTV Aurich	Zella Mehliis	11.08.2019	
Gewicht						
11,49	Junker, Christel	1952	MTV Aurich	Zella Mehliis	11.08.2019	
Wurf-Fünfkampf						
3.614	Junker, Christel	1952	MTV Aurich	Zella Mehliis	11.08.2019	
	29,95-8,20-16,56-20,68-11,49					

#### Seniorinnen W70

5000 m Lauf						
28:51,4	Olthoff, Else	1924	Conc. Ihrhove	Aurich	08.07.1994	
10000 m Lauf						
52:28,70	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	21.07.2015	
5 km Str.						
32:13	Engelbarts, Foline	1949	Emder Laufgemeinschaft	Emden	28.05.2022	
10 km Str.						
51:57	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Marienhafe	06.04.2015	
Halbmarathon						
1:57:42	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Husum	12.04.2015	

#### Seniorinnen W75

10000 m Lauf						
67:49,53	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	31.08.2021	
5 km Str.						
31:26	Boekholder, Wilhelmine	1948	Emder Laufgemeinschaft	Emden	03.06.2023	
10 km Str.						
60:23	Janssen, Bärbel	1968	TV Norden	Marienhafe	13.06.2014	