

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband

Rekord-Liste: Rekord

Stand: 15.10.2009

[Männer](#)[Junioren](#)[Frauen](#)[Juniorinnen](#)[Männliche Jugend A](#)[Männliche Jugend B](#)[Weibliche Jugend A](#)[Weibliche Jugend B](#)Schüler: [SA M15 M14 SB M13 M12 SC M11 M10 SD M09 M08](#)Schülerinnen: [Sia W15 W14 Sib W13 W12 SiC W11 W10 SiD W09 W08](#)Senioren: [M30 M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M80](#)Seniorinnen: [W30 W35 W40 W45 W50 W55 W60](#)

Männer

100 m Lauf	10,4	Rudolf Sundermann mJA+M	1939 SG Diepholz	Hannover	20.07.1958
100 m Lauf	10,4	Volker Nitsch	1963 TuS Sulingen	Nienburg	12.05.1985
200 m Lauf	22,3	Volker Nitsch	1963 TuS Sulingen	Weyhe	20.05.1987
400 m Lauf	48,3	Christoph Bisewski	1963 SG Diepholz	Hannover	02.06.1984
800 m Lauf	1:56,1	Hans Heinrich Reineke	1949 ETSV Kirchweyhe	Hannover	1973
1000 m Lauf	2:29,92	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Garbsen	17.07.2004
1500 m Lauf	4:06,38	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Minden	04.08.2004
3000 m Lauf	9:08,1	Klaus Wachendorf	1962 TuS Sulingen	Sulingen	16.05.1996
3000 m Lauf	8:17,79	Jens Volkmann mJA+M	1967 LG Huntegau	Wolfsburg	28.05.1986
5000 m Lauf	14:51,96	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Stuhr	26.06.1999
10000 m Lauf	30:10,50	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	26.08.2000
10 km Str.	29:53	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	02.09.2001
10 km Str.	1:36:06	LC Hansa Stuhr		Hamburg	02.09.2001
Ma.		Thomas Bartholome (1969); Frank Mäusner (1965); Juraj Sivulka (1969)			
Halbmarathon	1:05:33	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Xanten	27.03.1999
Halbmarathon	3:34:49	LC Hansa Stuhr		Magdeburg	04.03.2000
Ma.		Thomas Bartholome (1969); Juraj Sivulka (1969); Joaquim Pedro-Rodrigue (1969)			
Marathon	2:21:09	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	25.04.1999
Marathon	8:00:45	LC Hansa Stuhr		Hamburg	25.04.1999
Ma.		Thomas Bartholome (1969); Stefan Krause (1969); Hartmut Bischoff (1959)			
100 km	8:03:03	Stefan Krause	1969 LC Hansa Stuhr	Neuwittenbek	12.09.1998
110 m Hürden	14,85	Matthias Eggert	1975 TuS Syke	Bremen	05.09.1998
400 m Hürden	56,1	Helmut Striethorst mJA+M	1939 SG Diepholz	Hannover	20.07.1958
400 m Hürden	59,98	Stefan True	1986 LC Hansa Stuhr	Bremen	14.06.2008
3000 m Hind.	8:42,85	Jens Volkmann mJA+M	1967 LG Huntegau	Wetzlar	07.09.1986
4 x 100 m	42,8	SG Diepholz		Hamburg	22.09.1984
Staffel		Schult (1965); Christoph Bisewski (1963); Stärk (1966); Eickbusch (1965)			
4 x 400 m	3:23,7	LG Hansa Stuhr		Weyhe	19.08.1992
Staffel		Ingo Geffers (1971); Mirko Wiechmann (1971); Christian Oltsch (1973); Andre Mahlstedt (1973)			
3 x 1000 m	8:03,16	LC Hansa Stuhr		Hameln	19.06.1999
Staffel		Jan Simon Neubauer (1979); Udo Stephan (1963); Oliver Herz (1979)			
10.000 m Bahng.	55:39,0	Herwald Kloppe	1924 TSV Schwarme	Hildesheim	31.08.1984
20km Str.Gehen	1:50:28	Herwald Kloppe	1924 TSV Schwarme	Rodenberg	30.04.1983
Hochsprung	2,10	Gerd Nagel	1957 TuS Sulingen	Hildesheim	13.05.1995
Stabhochsprung	3,51	Helmut Seil	1964 SG Diepholz	Münster	21.07.1964
Weitsprung	6,90	Wolfgang Rebel	1954 SG Diepholz	Bad Meinberg	04.08.1974
Dreisprung	14,19	Andreas Paterak	1961 SG Diepholz	Hannover	15.05.1983
Kugelstoss	15,17	Dieter Ehlers	1953 SG Diepholz	Verden	06.10.1974
Diskuswurf	49,52	Klaus Scheele	1941 TSV Bassum	Leer	1965
Hammerwurf	37,87	Bruno Vogt	1923 TuS Sulingen	Sulingen	05.10.1952
Hammerwurf	57,78	Askold Meyer mJA+M	1960 TuS Kirchdorf	London	27.08.1978
Speerwurf	65,20	Sven Schröder	1988 TSV Asendorf	Hildesheim	18.06.2008
5-Kampf	2.985	Udo Meyer	1964 TuS Syke	Goslar	30.09.1991
		6,21-48,70-23,94-35,00-5:06,64-----			
5-Kampf	7.430	LG Hansa Stuhr		Stuhr	05.06.1990
Ma.		Frank Ruhland (1962); Ralph Otterstedt (1967); Kai Uwe Vogel (1965)			
10-Kampf	5.988	Udo Meyer	1964 TuS Syke	Stadthagen	15.09.1990
		11,4-6,25-11,03-1,74-53,3/16,6-35,98-3,50-46,82-4:55,1			
10-Kampf	12.944	TuS Syke		Gelsenkirchen	03.10.1998

Ma. Landesliga	8.818	Matthias Eggert (1975); Udo Meyer (1964); Frank Böhm (1972) LG Delmenhorst/Diepholz	Wunstorf	23.09.2007
-------------------	-------	--	----------	------------

Junioren

100 m Lauf	10,4	Volker Nitsch	1963 TuS Sulingen	Nienburg	12.05.1985
400 m Lauf	49,2	Gerhard Dörrie	1935 TuS Sulingen	Bremen	24.09.1956
800 m Lauf	1:53,8	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Sottrum	15.07.2004
1000 m Lauf	2:29,92	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Garbsen	17.07.2004
1500 m Lauf	4:06,38	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Minden	04.08.2004
3000 m Lauf	9:44,42	Jan Simon Neubauer	1979 LC Hansa Stuhr	Verden	06.05.2000
5000 m Lauf	17:09,60	Marcus Sindermann	1976 LC Hansa Stuhr	Lemgo	13.04.1996
Halbmarathon	1:23:14	Jan Simon Neubauer	1979 LC Hansa Stuhr	Bremen	02.09.2001
Marathon	3:11:35	Jan Simon Neubauer	1979 LC Hansa Stuhr	Bremen	30.09.2001
110 m Hürden	16,82	Stefan True	1986 LC Hansa Stuhr	Zeven	04.06.2006
400 m Hürden	59,98	Stefan True	1986 LC Hansa Stuhr	Bremen	14.06.2008
4 x 400 m	3:23,7	LG Hansa Stuhr		Weyhe	19.08.1992
Staffel		Ingo Geffers (1971); Mirko Wiechmann (1971); Christian Oltsch (1973); Andre Mahlstedt (1973)			
Hochsprung	1,87	Matthias Eggert	1975 TuS Syke	Delmenhorst	28.07.1995
Stabhochsprung	3,51	Helmut Seil	1942 SG Diepholz	Münster	21.07.1964
Weitsprung	6,90	Wolfgang Rebel	1954 SG Diepholz	Bad Meinberg	04.08.1974
Dreisprung	14,19	Andreas Paterak	1961 SG Diepholz	Hannover	15.05.1983
Kugelstoss	13,53	Sven Schröder	1988 TSV Asendorf	Hannover	02.09.2009
Diskuswurf	40,51	Sven Schröder	1988 TSV Asendorf	Wilhelmshaven	20.06.2009
Speerwurf	65,20	Sven Schröder	1988 TSV Asendorf	Hildesheim	18.06.1988
5-Kampf	2.919	Stefan True	1986 LC Hansa Stuhr	Hannover	17.09.2006
		6,20-47,09-24,56-27,73-4:40,21			

Frauen

100 m Lauf	12,08	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Hannover	23.05.1998
200 m Lauf	24,57	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Lübeck	21.06.1998
400 m Lauf	56,94	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Delmenhorst	25.06.1998
800 m Lauf	2:08,90	Jasmin Winkler	1975 MTV Jahn Barnstorf	Braunschweig	09.06.1999
1500 m Lauf	4:33,43	Jasmin Winkler	1975 MTV Jahn Barnstorf	Poznan/Polen	06.09.1998
3000 m Lauf	9:48,21	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Hannover	16.07.1989
5000 m Lauf	17:07,6	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Weyhe	06.09.1989
10000 m Lauf	35:25,86	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Verden	29.09.1989
10 km Str.	39:17	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Jügesheim	19.04.1995
10 km Str.	2:03:29	LC Hansa Stuhr		Sottrum	16.05.2003
Ma.		Andrea Schmökel (1963); Christiane Golenia (1959); Dörte Drücker (1969)			
Halbmarathon	1:25:14	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Bremen	12.09.1993
Halbmarathon	4:35:20	LC Hansa Stuhr		Hamburg	15.06.1996
Ma.		Andrea Schmökel (1963); Gabriele Rost (1946); Renate Haase (1950)			
Marathon	2:46:39	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Bremen	11.09.1988
Marathon	9:57:12	LG Hansa Stuhr		Bremen	29.04.1990
Ma.		Christiane Fuchs (1940); Renate Haase (1959); Gabriele Rost (1946)			
100 m Hürden	14,56	Mareike Witt	1979 TuS Syke	Ahlen	02.07.2002
400 m Hürden	69,40	Imke Müller	1946 LG Huntégau	Hannover	06.06.1984
4 x 100 m	53,1	TuS Syke		Emden	24.09.2006
Staffel		Birte Hartje (1981); Mareike Witt (1979); Melanie Lipp (1974); Renée Isermann (1974)			
3 x 800 m	7:26,2	LG Huntégau		Lingen	08.05.1986
Staffel		Christiane Golenia (1959); Imke Müller (1946); Kerstin Müller (1969)			
5000 m Bahng.	25:41,59	Sabine Sundermann	1971 TSV Schwarme	Hannover	27.07.1991
10km Str.Gehen	53:02	Sabine Sundermann	1971 TSV Schwarme	Naumburg	21.04.1991
Hochsprung	1,70	Birte Hartje	1981 TuS Syke	Delmenhorst	15.06.2002
Weitsprung	5,84	Mareike Witt	1979 TuS Syke	Berlin	31.08.2002
Kugelstoss	11,76	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Winsen/Luhe	12.09.2009
Diskuswurf	32,84	Annette Korte	1950 TuS Sulingen	Buxtehude	07.06.1970
Speerwurf	39,03	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Vaterstetten	26.08.2001
7-Kampf	5.230	Mareike Witt	1979 TuS Syke	Vaterstetten	25.08.2001
		14,68-1,66-10,20/25,70-5,50-39,03-2:19,94---			
Bezirksliga	4.144	LG Delmenhorst/Diepholz		Emden	24.09.2006

Juniorinnen

100 m Lauf	12,08	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Hannover	23.05.1998
200 m Lauf	24,57	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Lübeck	21.06.1998

400 m Lauf	56,94	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Delmenhorst	25.06.1998
800 m Lauf	2:19,94	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Vaterstetten	25.08.2009
10 km Str.	39:35	Heidi-Annemarie Schwartz	1989 LC Hansa Stuhr	Lemwerder	22.03.2009
Marathon	3:49:47	Judith Neubauer	1985 LC Hansa Stuhr	Bremen	30.09.2007
100 m Hürden	19,82	Natalie Kügel	1988 LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	07.06.2008
5000 m Bahng.	25:41,59	Sabine Sundermann	1971 TSV Schwarme	Hannover	27.07.1991
Hochsprung	1,70	Birte Hartje	1981 TuS Syke	Delmenhorst	15.06.2002
Weitsprung	4,33 *	Natalie Kügel	1988 LG Delmenhorst/Diepholz	Wunstorf	25.05.2008
Kugelstoss	7,20	Natalie Kügel	1988 LG Delmenhorst/Diepholz	Wunstorf	25.05.2008
Diskuswurf	32,84	Annette Korte	1950 TuS Sulingen	Buxtehude	07.06.1970
Speerwurf	39,03	Mareike Witt	1979 TuS Syke	Vaterstetten	25.08.2001
7-Kampf	5.230	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Vaterstetten	25.08.2001

14,68-1,66-10,20/25,70-5,50-39,03-2:19,94---

Männliche Jugend A

100 m Lauf	10,4	Rudolf Sundermann	1939 SG Diepholz	Hannover	20.07.1958
200 m Lauf	21,6	Rudolf Sundermann	1939 SG Diepholz	Bremen	05.07.1958
400 m Lauf	49,44	Andre Mahlstedt	1973 LG Hansa Stuhr	Erfurt	26.09.1992
800 m Lauf	1:57,34	Roman Schilling	1983 TuS Syke	Hamel	08.06.2002
1000 m Lauf	2:30,79	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Fulda	18.06.1985
1500 m Lauf	3:46,11	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Rhede	02.07.1986
3000 m Lauf	8:17,79	Jens Volkmann	1986 LG Hunttegau	Wolfsburg	28.05.1986
5000 m Lauf	16:56,20	Tobias Kortas	1990 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	16.07.2008
10000 m Lauf	35:03,0	Björn Schwake	1964 TuS Sulingen	Redruth/Cornwall	02.08.1981
10 km Str.	35:07	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Neuenkirchen	15.05.2009
Halbmarathon	1:41:32	Lennart Stegemann	1991 SC Weyhe	Hamel	05.06.2007
110 m Hürden	15,07	Matthias Eggert	1975 TuS Syke	Verden	11.09.1994
400 m Hürden	56,1	Helmut Striethorst	1939 SG Diepholz	Osnabrück	11.05.1958
2000 m Hind.	5:29,60	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Athen	20.07.1986
4 x 100 m	44,02	LG Hansa Stuhr		Osnabrück	13.06.1992
Staffel		Christian Oltch (1973); Andre Mahlstedt (1973); Marcus Sindermann (1976); Marcus Westdorf (1974)			
4 x 400 m	3:28,79	LG Hansa Stuhr		Hannover	24.05.1992
Staffel		Christian Oltch (1973); Carsten Franke (1973); Marcus Sindermann (1976); Andre Mahlstedt (1973)			
3 x 1000 m	7:43,48	TuS Sulingen		Sulingen	16.05.1996
Staffel		Sebastian Dujat (1978); Marius Stenzel (1978); Tomas Sikorski (1977)			
Hochsprung	2,17	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Erfurt	07.07.1996
Stabhochsprung	3,80	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Scheeßel	11.08.2002
Weitsprung	7,43	Andreas Stärk	1966 SG Diepholz	Oldenburg	25.05.1985
Dreisprung	13,20	Berthold Paterak	1961 SG Diepholz	Wunstorf	01.06.1979
Kugelstoss	16,18	Dieter Ehlers	1953 SG Diepholz	Celle	26.05.1971
Diskuswurf	47,88	Gerd Tolle	1969 SG Diepholz	Scheeßel	22.05.1988
Hammerwurf	63,02	Askold Meyer	1960 TuS Kirchdorf	Göttingen	30.07.1978
Speerwurf	50,63	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Scheeßel	27.07.2002
Speerwurf	63,49	Johannes Meyer	1949 TuS Sulingen	Hildesheim	18.06.1988
5-Kampf	3.148	Tobias Boog	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Hoya	19.08.1995
		11,6-6,26-11,65-1,72-53,0-----			
10-Kampf	5.959	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Scheeßel	10.08.2002
		11,96-5,96-11,64-1,86-54,86/16,21-32,58-3,80-49,97-5:14,33			
10-Kampf Ma.	13.980	LG Hansa Stuhr		Zeven	21.09.1991
		Christian Oltch (1973); Jörn Steinbeck (1972); Andre Mahlstedt (1973)			

Männliche Jugend B

100 m Lauf	10,8	Heinfried Schmidt	1953 TuS Sulingen	Nienburg	07.06.1970
100 m Lauf	11,22	Erik Treptow	1981 TuS Syke	Hannover	24.05.1998
200 m Lauf	22,70	Erik Treptow	1981 TSV Barrien	Weyhe	28.05.1997
400 m Lauf	51,44	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	18.06.2008
800 m Lauf	1:59,22	Sebastian Dujat	1978 TuS Sulingen	Salzgitter	25.06.1994
1000 m Lauf	2:34,5	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Oldenburg	28.04.1984
1500 m Lauf	3:58,51	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Oldenburg	28.04.1984
3000 m Lauf	8:41,3	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Oldenburg	08.08.1984
5000 m Lauf	15:23,3	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Kaltenkirchen	18.08.1984
10 km Str.	35:09	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Wolfenbüttel	18.03.2007
110 m Hürden	14,63	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Osterode	17.06.2001
400 m Hürden	57,29	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Berlin	18.07.2008
2000 m Hind.	5:53,27	Jens Volkmann	1967 LG Hunttegau	Fulda	22.07.1984
4 x 100 m	45,66	TSV Barrien		Oldenburg	18.06.1995
Staffel		Mark Koehler (1978); Christian Heckmann (1978); Carsten Walther (1978); Lars Wegner (1978)			
3 x 1000 m	7:43,70	TuS Sulingen		Bremen	02.07.1995

Staffel		Sebastian Dujat (1978); Marius Stenzel (1978); Martin Wolowicz (1978)		
5000 m Bahng.	21:48,9	Stefan Wolters	1973 TSV Schwarme	Kiel 07.10.1989
Hochsprung	2,09	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Ulm 30.07.1994
Stabhochsprung	4,20	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Holzminden 09.05.1993
Weitsprung	6,91	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Scheeßel 22.05.1994
Dreisprung	13,12	Michael Klose	1954 TSV Kirchweyhe	Scheeßel 30.05.1971
Kugelstoss	15,66	Askold Meyer	1960 TuS Kirchdorf	Braunschweig 26.06.1976
Diskuswurf	50,22	Gerhard Tolle	1969 SG Diepholz	Marienhäfe 15.10.1985
Hammerwurf	66,74	Askold Meyer	1960 TuS Kirchdorf	Brinkum 04.09.1976
Speerwurf	40,85	Stefan True	1986 LC Hansa Stuhr	Stade 25.05.2003
5-Kampf	3.207	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Zeven 30.06.2001
		11,57-5,88-12,48-1,84-54,71-----		
10-Kampf	6.357	Maximilian Pasenau	1984 TSV Asendorf	Zeven 30.06.2001
		11,57-5,88-12,48-1,84-54,71/14,87-37,79-3,90-50,85-5:15,38		
DJMM Gruppe 3	4.660	TV Bruchhausen-Vilsen		Stuhr 15.09.2007

Weibliche Jugend A

100 m Lauf	11,9	Marita Schwenker	1954 TuS Sulingen	Obersuhl 20.05.1972
200 m Lauf	24,86	Sabine Sosna	1978 TuS Syke	Lüdenscheid 05.07.1997
400 m Lauf	56,5	Bettina Mauer	1962 LG Stuhr	Weyhe 10.06.1980
800 m Lauf	2:46,63	Monique Tandel	1991 LC Hansa Stuhr	Celle 20.09.2009
1500 m Lauf	4:50,62	Jasmin Winkler (W 17!)	1975 LC Hansa Stuhr	Wunstorf 16.05.1992
3000 m Lauf	11:04,01	Katharina Duong (W 17 !)	1983 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst 16.06.2002
5000 m Lauf	19:34,84	Katharina Duong	1983 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst 15.06.2002
10 km Str.	42:08	Katharina Duong	1983 LC Hansa Stuhr	Stuhr 17.03.2002
Halbmarathon	1:46:44	Judith Neubauer	1985 LC Hansa Stuhr	Bremen 07.08.2003
100 m Hürden	13,90	Marita Schwenker	1954 TuS Sulingen	Hernösand/Schweden 01.07.1972
400 m Hürden	68,40	Kerstin Müller	1969 LG Hunttegau	Syke 09.06.1988
4 x 100 m	49,4	TuS Sulingen		Osnabrück 04.07.1971
Staffel		Ute Pump (1954); Karen Reuschel (1956); Marita Schwenker (1954); Hella Jahn (1955)		
3 x 800 m	7:43,4	TuS Varrel		Weyhe 21.05.1980
Staffel		Liebig (1962); Bettina Mauer (1962); Nullmeyer (1963)		
5000 m Bahng.	24:55,26	Sabine Sundermann	1971 TSV Schwarme	Ahlen 15.03.1990
Hochsprung	1,76	Birte Hartje	1981 TuS Syke	Dresden 15.07.2000
Weitsprung	5,47	Angelika Seiker	1953 TuS Sulingen	Bassum 12.06.1971
Dreisprung	9,79	Swantje Petersen	1975 LG Hansa Stuhr	Wunstorf 16.05.1992
Kugelstoss	14,35	Liesel Westermann	1944 TuS Sulingen	Westerstede 15.06.1963
Diskuswurf	51,50	Liesel Westermann	1944 TuS Sulingen	London 24.08.1963
Speerwurf	40,25	Imme Ihli	1991 LC Hansa Stuhr	Wilhelmshaven 21.06.2009
4-Kampf	2.779	Kerstin Müller	1969 LG Huntergau	Nienburg 25.09.1988
		15,5-1,64-9,53-26,3-----		
7-Kampf	3.806	Neele Jacobi	1990 LC Hansa Stuhr	Hannover 07.06.2008
		16,62-1,48-7,86-27,81/5,01-33,89-2:54,38		
7-Kampf Ma.	7.905	LG Delmenhorst/Diepholz		Hannover 16.06.2007
		Jil Meier (1989) - 2.892; Ann-Kristin Steineker (1989) - 2.660; Natalie Kügel (1988) - 2.353		

Weibliche Jugend B

100 m Lauf	12,0	Angelika Seiker	1953 TuS Sulingen	Hamburg 07.06.1970
200 m Lauf	24,64 *	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Zeven 31.05.2009
400 m Lauf	58,83	Ingrid Schlake	1964 SC Twistringen	Holzminden 02.06.1980
800 m Lauf	2:13,01	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Mönchengladbach 01.07.1992
1500 m Lauf	4:47,17	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Bruchköbel 15.07.1990
3000 m Lauf	10:44,33	Frauke Lorenzen	1967 SG Diepholz	Hannover 03.06.1984
5000 m Lauf	21:53,44	Tatjana Spanehl	1990 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst 11.08.2006
10 km Str.	51:43	Lara-Kristin Tappert	1990 LC Hansa Stuhr	Oldenburg 12.03.2006
100 m Hürden	15,14	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Stade 05.05.2005
400 m Hürden	69,58	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	Zeven 31.05.2009
4 x 100 m	49,4	TuS Sulingen		Osnabrück 04.07.1971
Staffel		Ute Pump (1954); Karen Reuschel (1956); Marita Schwenker (1954); Hella Jahn (1955)		
4 x 100 m	48,41	StG StOttLox		Bremen 14.06.2008
Staffel		Fenja Hublitz (1993); Märthe Ehrenbruch (1992); Hanna Hübner (1993); Jennifer Zinn (1991)		
3 x 800 m	7:25,1	TuS Varrel		Salzgitter 20.05.1978
Staffel		Liebing (1962); Vosteen (1962); Nullmeyer (1963)		
3000 m Bahng.	14:49,88	Christine Loerke	1972 TSV Schwarme	Lübeck 08.07.1988
Hochsprung	1,74	Birte Hartje	1981 TSV Barrien	Oldenburg 20.08.1997
Stabhochsprung	1,80	Carola Wermann	1977 TuS Syke	Hannover 29.08.1993
Weitsprung	6,18 *	Neele Eckhardt	1992 TSV Asendorf	Schweinfurt 13.06.2009
Dreisprung	13,13 *	Neele Eckhardt	1992 TSV Asendorf	Wesel 01.06.2009

Kugelstoss	12,50	Liesel Westermann	1944 TuS Sulingen	Oldenburg	24.06.1961
Diskuswurf	41,72	Liesel Westermann	1944 TuS Sulingen	Kiel	04.08.1971
Speerwurf	38,09	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Stuhr	25.05.2006
4-Kampf	2.573	Meike Sawatzki	1992 LG Delmenhorst/Diepholz	Winsen/Luhe	12.09.2009
		15,90(+0,4)-1,52-9,87-13,52(+0,4)-----			
7-Kampf	4.185	Neele Jacobi	1990 LC Hansa Stuhr	Hannover	16.06.2007
		15,87-1,52-8,05-13,55/5,22-36,63-2:45,69			
7-Kampf Ma.	8.899	LG Delmenhorst/Diepholz		Winsen	06.09.2008
DJMM Gruppe 2	6.748	Meike Sawatzki (1992) - 3.997; Jana Foerster (1992) - 2.953; Alyssa Oppermann (1992) - 1.949		Stuhr-Moordeich	16.09.2006
		LC Hansa Stuhr			

Schüler A

5 km Str. Ma.	1:04:58	LC Hansa Stuhr		Stuhr	31.03.1999
		Benjamin Schittkowski (1984); Marcus Göde (1984); Stefan True (1986)			
4 x 100 m Staffel	49,51	FTSV Jahn Brinkum		Papenburg	13.06.2009
		Niclas Witt (1996); Kevin Tandel (1994); Lennart Wübbeler (1996); Niklas Ole Fugel (1994)			
3 x 1000 m Staffel	9:04,84	FTSV Jahn Brinkum		Bremen	26.04.2009
		Lennart Wübbeler (1996); Kevin Tandel (1994); Niklas Ole Fugel (1994)			
3-Kampf Ma.	4.947	TuS Sulingen		Bruchhausen-Vilsen	15.09.2002
		Sebastian Pontow (1988); André Finka (1988); Nils Nörmann (1988)			
		Philipp Althaus Philipp (1988); Jendrik Rath (1988)			
Block Mannschaft	10.612	TV Bruchhausen-Vilsen		Stuhr	07.07.2007
		Lorenz Heyne (1993) - 2.244; Nico Schröder (1993) - 2.215; Kim Marc Langen (1992) - 2.088			
		Patrick Schmitz (1993) - 2.085; Lukas Fiebig (1992) - 1.980			

Schüler A M15

75 m Lauf	9,4	Jens Mohrmann	1974 TuS Sulingen	Stuhr	07.05.1989
100 m Lauf	11,94 *	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Papenburg	13.06.2009
300 m Lauf	38,56	Tim Franke	1986 MTV Jahn Barnstorf	Oldendorf	26.08.2001
1000 m Lauf	2:40,71	Sebastian Dujat	1978 TuS Sulingen	Vöhrum	28.08.1993
2000 m Lauf	6:25,76	Tobias Kortas	1990 LC Hansa Stuhr	Papenburg	04.09.2005
3000 m Lauf	9:20,8	Jens Volkmann	1967 LG Huntegau	Weyhe	26.05.1982
5 km Str.	17:01	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Oldenburg	15.10.2006
80 m Hürden	11,19 *	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Papenburg	13.06.2009
300 m Hürden	42,61	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Wilhelmshaven	25.08.2007
3000 m Bahng.	13:44,6	Stefan Wolters	1973 TSV Schwarme	Norderstedt	04.06.1988
Hochsprung	2,00	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Münster	24.05.1992
Stabhochsprung	3,80	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Salzgitter	16.08.1992
Weitsprung	6,38	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Stuhr	12.09.1992
Dreisprung	11,33	Christian Hohnholz	1989 LC Hansa Stuhr	Bremen	22.08.2004
Kugelstoss	15,15	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Berlin	25.09.2002
Diskuswurf	44,24	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Salzgitter	16.08.1992
Hammerwurf	43,71	Moritz Lange	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Bremen	03.10.2004
Speerwurf	49,75	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Osterode	25.08.2002
Ballwurf 200g	70,00	Andreas Klose	1973 LG Hansa Stuhr	Weyhe	11.06.1987
3-Kampf	1.492	Jan Kehlbeck	1990 TuS Sulingen	Bruchh.-Vilsen	11.09.2005
		12,91-5,08-63,50			
4-Kampf	2.273	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Sarstedt	10.05.2009
		12,11-5,88-11,32-1,72-----			
8-Kampf	4.266	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Hannover	11.05.2002
		12,91-5,38-12,84-1,60/36,23-2,20-48,41-3:11,12--			
Block S/S	2.953	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hameln	07.06.2009
		12,21(-0,7)-11,44(-0,4)-6,06(+0,0)-1,76-42,69-----			
Block Lauf	2.643	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Loxstedt	22.05.2009
		12,2-11,4-5,79-53,50-6:51,4-----			
Block Wurf	2.805	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Illertissen	13.07.2002
		12,53-12,31-5,30-13,06-39,69-----			

Schüler A M14

75 m Lauf	8,8	Marcus Gellert	1974 LC Hansa Stuhr	Sarstedt	21.08.1988
100 m Lauf	12,04	Markus Gellert	1974 LG Hansa Stuhr	Bremen	13.09.1987
300 m Lauf	39,43	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Schneverdingen	02.07.2006
1000 m Lauf	2:38,84	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Hannover	27.06.1987
2000 m Lauf	6:03,92	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Verden	23.08.1987
3000 m Lauf	10:15,94	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Wilhelmshaven	26.06.2005
5 km Str.	17:21	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Oldenburg	17.10.2005
80 m Hürden	11,93 *	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	27.09.2008

300 m Hürden	43,70	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr	16.09.2006
Hochsprung	1,70	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	27.09.2008
Weitsprung	5,74	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Hannover	26.09.2006
Kugelstoss	12,01	Guido Schmidt	1972 TuS Sulingen	Weyhe	03.09.1986
Diskuswurf	31,16	Waheed Aslam	1977 LC Hansa Stuhr	Lehrte	30.08.1991
Speerwurf	46,19	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Oldendorf	26.08.2001
Ballwurf 200g	56,00	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Hannover	26.08.2006
4-Kampf	2.133	Guido Schmidt	1972 TuS Sulingen	Weyhe	03.09.1986
		11,9-5,58-12,01-1,45-----			
Block S/S	2.665	Niklas Ole Fugel	1994 FTSV Jahn Brinkum	Rhede	09.08.2008
		13,02(-2.0)-12,17(-0.8)-5,21(-0.2)-1,64-38,70			
Block Lauf	2.629	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Hannover	26.09.2006
		12,52-12,41-5,74-56,00-6:37,38			
Block Wurf	2.237	Kevin Tandel	1994 LC Hansa Stuhr	Bremen-Nord	27.07.2008
		13,58-15,00-4,59-9,99-25,24			

Schüler B

4 x 75 m Staffel	40,76	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	21.06.2009
		Niclas Witt (1996); Niklas Wübbeler (1996); Florian Krüger (1997); Lennart Wübbeler (1996)		
3 x 1000 m Staffel	9:45,29	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	05.09.2009
		Fynn Hehr (1996); Lennart Wübbeler (1996); Florian Krüger (1997)		
3-Kampf Ma.	5.576	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	05.09.2009
		Lennart Wübbeler (1996) - 1.277; Florian Krüger (1997) - 1.185; Niclas Witt (1996) - 1.183 Claas Stoll (1997) - 1.036; Niklas Wübbeler (1996) - 895		
4-Kampf Ma.	7.144	LC Hansa Stuhr	Zeven	28.08.2004
		Lucas Panning (1992); Daniel Leuschner (1991); Tobias Rosemann (1992) Julian Bunzel (1992); Lucas Czaykowski (1992)		
Block Mannschaft	8.558	LC Hansa Stuhr	Stuhr	03.07.2004
		Lucas Panning (1992); Daniel Leuschner (1991); Tobias Rosemann (1992) Julian Bunzel (1992); Christian Schmidt (1991)		

Schüler B M13

50 m Lauf	6,8	Fabian Kusch	1976 TuS Sulingen	Stuhr	07.05.1989
75 m Lauf	9,76	Niclas Witt	1996 FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	21.06.2009
1000 m Lauf	2:45,35	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Oldenburg	21.09.1986
2000 m Lauf	6:19,4	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Wilhelmshaven	28.09.1986
5 km Str.	18:13	Sebastian Franke	1991 SG Diepholz	Oldenburg	17.10.2004
60 m Hürden	9,5	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Wilhelmshaven	25.09.1990
Hochsprung	1,72	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Dortmund	05.08.1990
Stabhochsprung	2,80	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Lehrte	01.07.1990
Weitsprung	5,57	Stefan Günther	1977 TSV Barrien	Bruchhausen-Vilsen	03.10.1990
Kugelstoss	11,31	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Stuhr	06.10.1990
Diskuswurf	30,45	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Osterholz- Scharmbeck	08.10.2000
Speerwurf	45,02	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Wilhelmshaven	29.09.1980
Ballwurf 200g	63,00	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Dortmund	05.08.1990
Ballwurf 200g	63,00	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Mellendorf	15.05.1986
Schlagball 80g	46,50	Torben Müller	1976 TuS Sulingen	Stuhr	07.05.1989
3-Kampf	1.352	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Bruchh. Vilsen	11.09.2005
		10,42-5,04-45,50			
4-Kampf	1.800	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Bruchh. Vilsen	11.09.2005
		10,42-5,04-1,44-45,50			
Block S/S	2.057	Tobias Rosemann	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr/Moord.	02.07.2005
		10,86-11,05-4,25-1,46-37,00			
Block Lauf	2.398	Lucas Panning	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr/Moord.	02.07.2005
		10,31-10,00-5,13-45,00-3:13,85			
Block Wurf	2.168	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Hannover	21.05.2000
		11,09-11,17-4,35-9,67-26,61-----			

Schüler B M12

50 m Lauf	7,0	Fabian Kusche	1976 TuS Sulingen	Weyhe-Leeste	07.05.1988
75 m Lauf	9,77	John-David Reiß	1997 SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
1000 m Lauf	3:04,60	Florian Krüger	1997 FTSV Jahn Brinkum	Sottrum	23.04.2009
2000 m Lauf	6:40,4	Florian Krüger	1997 FTSV Jahn Brinkum	Sottrum	23.04.2009
5 km Str.	18:50	Florian Krüger	1997 FTSV Jahn Brinkum	Sottrum	08.05.2009
60 m Hürden	10,33	Fabian Aichem	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
2000 m Bahng.	10:15,0	Jan Lütje	1977 TSV Schwarme	Gerau	30.09.1989

Hochsprung	1,42	John-David Reiß	1997 SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
Weitsprung	5,03	John-David Reiß	1997 SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
Kugelstoss	8,64	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Osterode	10.09.1999
Diskuswurf	24,50	Timo Koop	1997 TuS Sulingen	Porta Westfalica-Nammen	20.09.2009
Speerwurf	30,78	Timo Koop	1997 TuS Sulingen	Porta Westfalica-Nammen	20.09.2009
Ballwurf 200g	49,00	Fabian Aichem	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
Ballwurf 200g	49,00	Alexander Dreessen	1982 TuS Sulingen	Diepholz	1994
3-Kampf	1.426	John-David Reiß 9,77-5,03-46,00	1997 SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
4-Kampf	1.864	John-David Reiß 9,77-5,03-1,42-46,00	1997 SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	26.09.2009
Block S/S	1.911	Fabian Aichem 10,8-11,1-4,03-1,20-47,00-----	1997 LC Hansa Stuhr	Munster	09.05.2009
Block Lauf	2.148	Fabian Aichem 10,65-10,50-4,49-45,50-3:39,52	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	27.06.2009
Block Wurf	1.446	Dominik Mester 13,04-13,76-3,54-6,59-15,82-----	1990 LC Hansa Stuhr	Bremen	23.06.2002

Schüler C

4 x 50 m Staffel	28,9	LG Huntgau Feja (1982); Meyer (1982); Kruse (1981); Treptow (1981)		Stuhr-Moordeich	17.06.1992
3 x 1000 m Staffel	10:24,20	LC Hansa Stuhr Fynn Hehr (1996); Christian Oehl (1995); Florian Krüger (1997)		Stade	12.09.2006
3-Kampf Ma.	4.759	FTSV Jahn Brinkum Jonathan Schadwinkel (1999) - 997; Frederic Mähr (1999) - 994; Moritz Stoll (1998) - 986 Fabian Hesse (1998) - 919; Nick Hauptvogel (1999) - 863		Stuhr-Brinkum	05.09.2009
4-Kampf Ma.	6.171	LC Hansa Stuhr Lucas Panning (1992); Tobias Rosemann (1992); Lucas Czaykowski (1992) Julian Bunzel (1992); Jonas Ostersehlte (1992)		Stuhr-Moordeich	28.06.2003

Schüler C M11

50 m Lauf	7,1	Erik Treptow	1981 TSV Barrien	Stuhr	18.05.1992
50 m Lauf	7,1	Arne Dührkop	1993 TV Bruchhausen-Vilsen	Bruchhausen-Vilsen	26.05.2004
50 m Lauf	7,1	Tobias Boog	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Wilhelmshaven	10.06.1988
1000 m Lauf	3:11,0	Philipp Kraft	1973 TV Bruchhausen-Vilsen	Verden	01.07.1984
2000 m Lauf	6:59,07	Björn Isensee	1991 LC Hansa Stuhr	Hamburg	29.09.2002
5 km Str.	20:54	Florian Krüger	1997 FTSV Jahn Brinkum	Sottrum	09.05.2008
1000 m Bahng.	6:09,0	Andre Wortmann	1971 TSV Schwarme	Braneker	15.05.1982
Hochsprung	1,45	Roman Fricke	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Scheeßel	20.09.1988
Weitsprung	4,90	Christian Oehl	1995 LC Hansa Stuhr	Minden	09.09.2006
Schlagball 80g	48,50	Christian Oehl	1995 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	16.09.2006
3-Kampf	1.239	Christian Siemer 7,4-4,44-52,50-----	1972 TSV Leeste	Weyhe	10.09.1983
4-Kampf	1.636	Roman Fricke 7,6-4,35-1,45-49,00-----	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Scheeßel	20.09.1988

Schüler C M10

50 m Lauf	7,2	Jens-Fabian Kusche	1976 TuS Sulingen	Stuhr	21.09.1986
1000 m Lauf	3:20,98	Linus Roski	1998 TuS Sulingen	Braunschweig	07.09.2008
2000 m Lauf	7:16,21	Florian Krüger	1997 LC Hansa Stuhr	Hamburg	25.09.2006
5 km Str.	18:52	Fynn Hehr	1996 LC Hansa Stuhr	Ofen	15.10.2006
Hochsprung	1,23	Ben Rehn	1987 LC Hansa Stuhr	Barnstorf	29.06.1997
Weitsprung	4,26	Jonathan Schadwinkel	1999 FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	05.09.2009
Schlagball 80g	59,50	Christian Siemer	1972 LG Hansa	Verden	04.06.1982
3-Kampf	1.159	Özkan Yildirim 8,00-4,22-50,50-----	1993 TuS Sulingen	Sulingen	06.09.2003
4-Kampf	1.348	Nils Foerster 8,16-4,20-1,16-38,00	1995 LG Delmenhorst/Diepholz	Bruchhausen-Vilsen	11.09.2005

Schüler D

3-Kampf Ma.	4.069	LC Hansa Stuhr Paul Kobbelt (1996) - 1.037; Florian Krüger (1997) - 833; Lennart Wübbeler (1996) - 722		Bruchhausen-Vilsen	06.07.2005
----------------	-------	---	--	--------------------	------------

Niklas Wuebbeler (1996) - 725; Fynn Hehr (1996) - 752

Schüler D M09

50 m Lauf	7,5	Tobias Boog	1977 TV Bruchhausen-Vilsen	Wilhelmshaven	29.06.1986
1000 m Lauf	3:27,59	Johannes Hain	2000 TuS Sulingen	Neustadt am Rbge.	27.09.2009
Weitsprung	4,13	Thomas Bauer	1980 TV Bruchhausen-Vilsen	Celle	26.08.1989
Weitsprung	4,13	Christian Siemer	1972 TSV Leeste	Weyhe	26.08.1981
Schlagball 80g	48,00	Christian Siemer	1972 TSV Leeste	Weyhe	26.08.1981
3-Kampf	1.096	Thomas Bauer	1980 TV Bruchhausen-Vilsen	Stuhr	16.09.1989
		7,8-4,01-45,00-----			

Schüler D M08 u.j.

50 m Lauf	8,06	Paul Kobbelt	1996 LC Hansa Stuhr	Minden	06.07.2004
1000 m Lauf	3:37,20	Florian Krüger	1997 LC Hansa Stuhr	Celle	01.01.2005
Weitsprung	3,70	Matthes Hehr	2000 FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	06.07.2008
Schlagball 80g	39,00	Paul Kobbelt	1996 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	08.09.2004
3-Kampf	976	Paul Kobbelt	1996 LC Hansa Stuhr	Celle	02.10.2004
		8,22-3,52-39,00-----			

Schülerinnen A

4 x 100 m	49,00	FTSV Jahn Brinkum		Papenburg	13.06.2009
Staffel		Alicia Wübbeler (1996); Anna-Lena Freese (1994); Janicke Wolpmann (1994); Denise Wessel (1994)			
3 x 800 m	7:24,31	FTSV Jahn Brinkum		Bremen	26.04.2009
Staffel		Alicia Wübbeler (1996); Henrike Prokopp (1994); Janicke Wolpmann (1994)			
7-Kampf	9.298	LC Hansa Stuhr		Stuhr	03.07.2004
Ma.		Katrin Meiboom (1990); Neele Jacobi (1990); Maria Schramm (1990)			
Block Mannschaft	10.770	LC Hansa Stuhr		Stade	05.06.2004
		Katrin Meiboom (1990); Antonia Mester (1989); Neele Jacobi (1990) Lara Tappert (1990); Maria Schramm (1990)			

Schülerinnen A W15

75 m Lauf	11,52	Lena Göritz	1984 TuS Sulingen	Sulingen	13.06.1999
100 m Lauf	12,15 *	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Bremen	20.05.2009
300 m Lauf	39,84	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Papenburg	14.06.2009
800 m Lauf	2:18,52	Jasmin Winkler	1975 LC Hansa Stuhr	Verden	01.07.1990
2000 m Lauf	7:33,03	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hameln	07.06.2009
5 km Str.	24:09	Lilo Stroink	1994 SG Diepholz	Drebber	20.06.2009
80 m Hürden	11,50	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Verden	24.04.2004
300 m Hürden	47,26	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	28816 Stuhr-Moordeich	24.05.2009
Hochsprung	1,67	Swantje Petersen	1975 LG Hansa Stuhr	Weyhe	09.05.1990
Stabhochsprung	2,70	Neele Eckhardt	1992 TSV Asendorf	Papenburg	15.07.2007
Weitsprung	5,80	Hanna Hübner	1993 LC Hansa Stuhr	Hameln	29.06.2008
Dreisprung	11,79 *	Tabea Brüning	1994 TSV Asendorf	Lübeck	19.07.2009
Kugelstoss	13,22	Christin Bormann	1994 TSV Asendorf	Bergen/Rügen	14.06.2009
Diskuswurf	30,78	Christin Bormann	1994 TSV Asendorf	Papenburg	13.06.2009
Speerwurf	37,10	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Osterholz-Schamb.	08.10.2005
Ballwurf 200g	52,00	Katharina Schorling	1988 LC Hansa Stuhr	Stuhr	20.09.2003
3-Kampf	1.471	Janka Becker	1988 TuS Sulingen	Sulingen	06.09.2003
		14,42-4,86-42,50-----			
4-Kampf	2.095	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Bremen	28.08.2005
		13,47-5,12-1,48-11,22			
7-Kampf	3.530	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Hameln	30.05.2007
		12,61-1,48-8,39-13,03/4,92-28,37-2:33,32			
Block S/S	2.784	Hanna Hübner	1993 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	21.06.2008
		12,76-12,31-5,56-1,58-26,42			
Block Lauf	2.645	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	Bad Oeynhausen	02.08.2009
		12,96(+0,0)-13,47(-0,8)-5,48(+0,0)-44,50-7:39,06-----			
Block Wurf	2.566	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Munster	18.06.2005
		13,20-14,51-5,10-12,19-26,34			

Schülerinnen A W14

75 m Lauf	10,2	Swantje Zorn	1980 TuS Sulingen	Stuhr-Moordeich	1994
100 m Lauf	12,49 *	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hameln	28.06.2008
300 m Lauf	42,52	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	27.09.2008
800 m Lauf	2:22,6	Jasmin Winkler	1974 LC Hansa Stuhr	Weyhe	14.06.1989
2000 m Lauf	6:48,80	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Scheeßel	15.07.1989
5 km Str.	21:44	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Bokel	27.08.1989
80 m Hürden	12,47 *	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hameln	29.06.2008
300 m Hürden	47,77	Janicke Wolpmann	1994 FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	27.09.2008
3000 m Bahng.	16:08,9	Kerstin Maschendorf	1971 LG Huntegau	Kassel	07.06.1985
Hochsprung	1,59	Anna-Lena Freese	1994 FTSV Jahn Brinkum	Stuhr	08.06.2008
Stabhochsprung	2,50	Neele Eckhardt	1992 TSV Asendorf	Hamburg	23.09.2006
Weitsprung	5,41	Hanna Hübner	1993 LC Hansa Stuhr	Lage	12.08.2007
Kugelstoss	12,05	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Stuhr	13.06.2004
Diskuswurf	28,94	Claudia Schumacher	1978 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	26.09.1992
Speerwurf	34,30	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Papenburg	24.09.2004
Ballwurf 200g	50,00	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Hannover	27.08.2006
3-Kampf	1.350	Antonia Mester	1989 LC Hansa Stuhr	Sulingen	06.09.2003
		15,36-4,21-45,00-----			
4-Kampf	2.079	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Bremen	29.08.2004
		13,58-4,82-1,51-11,44-----			
7-Kampf	3.592	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr	10.11.2006
		12,58-1,46-8,43-12,97/5,29-25,24-2:23,53			
Block S/S	2.648	Hanna Hübner	1993 LC Hansa Stuhr	Lage	12.08.2007
		13,01-12,78-5,41-1,52-23,19			
Block Lauf	2.705	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Zeven	08.07.2006
		12,79-12,52-5,11-46,00-7:31,52			
Block Wurf	2.498	Katrin Meiboom	1990 LC Hansa Stuhr	Rhede	15.08.2004
		13,70-12,89-4,68-11,64-22,20-----			

Schülerinnen B

4 x 75 m Staffel	39,48	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Moordeich	15.09.2007
		Anna-Lena Freese (1994); Henrike Prokopp (1994); Janicke Wolpmann (1994); Denise Wessel (1994)			
3 x 800 m Staffel	7:56,0	FTSV Jahn Brinkum		Wilhelmshaven	13.09.2009
		Berit Horstmann (1996); Antonia Hehr (1996); Alicia Wübbeler (1996)			
3-Kampf Ma.	6.728	FTSV Jahn Brinkum		Stuhr-Brinkum	05.09.2009
		Frederieke Schadwinkel (1996) - 1.486; Alicia Wübbeler (1996) - 1.477; Rabea Bokelmann (1996) - 1.319			
		Berit Horstmann (1996) - 1.234; Jasmin Sudmann (1996) - 1.212			
4-Kampf Ma.	8.820	FTSV Jahn Brinkum		Stuhr-Brinkum	05.09.2009
		Alicia Wübbeler (1996) - 1.994; Frederieke Schadwinkel (1996) - 1.880; Rabea Bokelmann (1996) - 1.713			
		Jasmin Sudmann (1996) - 1.631; Berit Horstmann (1996) - 1.602			
Block Mannschaft	10.994	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Moord.	20.05.2007
		Anna-Lena Freese (1994) - 2.447; Janicke Wolpmann (1994) - 2.296; Denise Wessel (1994) - 2.227			
		Henrike Prokopp (1994) - 2.169; Lena Lemcke (1994) - 1.855			

Schülerinnen B W13

50 m Lauf	7,4	Astrid Meyer	1984 TuS Sulingen	Stuhr	1997
75 m Lauf	9,5	Meike Sanders	1978 TV Bruchhausen-Vilsen	Wettbergen	18.05.1991
800 m Lauf	2:24,7	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stade	01.09.2005
2000 m Lauf	7:02,3	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Sarstedt	21.08.1988
5 km Str.	20:12	Antonia Hehr	1996 FTSV Jahn Brinkum	Ofen	03.10.2009
60 m Hürden	9,4	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Burgdorf	28.09.2002
Hochsprung	1,56	Anna-Lena Freese	1994 LC Hansa Stuhr	Hamburg	30.09.2007
Hochsprung	1,56	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stade	26.06.2005
Weitsprung	5,20	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stade	01.10.2005
Weitsprung	5,20	Jennifer Meyer	1985 MTV Jahn Barnstorf	Wilhelmshaven	28.06.1998
Kugelstoss	10,85	Christin Bormann	1994 TSV Asendorf	Delmenhorst	05.07.2007
Diskuswurf	27,19	Katrin Meiboom	1990 TuS Varrel	Stuhr	28.06.2003
Speerwurf	31,06	Katrin Meiboom	1990 TuS Varrel	Delmenhorst	03.05.2003
Ballwurf 200g	40,50	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Rotenburg	08.05.2005
Schlagball 80g	49,00	Laura Surmann	1996 TSV Asendorf	Sulingen	21.06.2009
3-Kampf	1.517	Märthe Ehrenbruch	1992 TV Bruchhausen-Vilsen	Bruchh.-Vilsen	11.09.2005
		10,56-4,82-43,00-----			
4-Kampf	1.996	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Bruchhausen-Vilsen	15.09.2002
		10,60-4,60-1,46-46,00-----			
Block S/S	2.632	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Burgdorf	28.09.2002
		10,0-9,4-4,78-1,47-42,50----			
Block Lauf	2.637	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stade	01.10.2005
		10,1-10,6-5,20-44,50-2:24,7-----			

Block Wurf	2.453	Katrin Meiboom 10,32-10,34-4,59-9,35-27,19-----	1990 TuS Varrel	Stuhr	28.06.2003
------------	-------	--	-----------------	-------	------------

Schülerinnen B W12

50 m Lauf	7,76	Astrid Meyer	1984 TuS Sulingen	Stuhr-Moordeich	1996
75 m Lauf	10,28	Anna-Lena Freese	1994 LC Hansa Stuhr	Minden	09.09.2006
800 m Lauf	2:28,61	Henrike Prokopp	1994 LC Hansa Stuhr	Cuxhaven	07.07.2006
2000 m Lauf	7:03,0	Jasmin Winkler	1975 LC Hansa Stuhr	Nienburg	21.06.1987
5 km Str.	20:11	Henrike Prokopp	1994 LC Hansa Stuhr	Sottrum	12.05.2006
60 m Hürden	10,01	Alicia Wübbeler	1996 FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	27.09.2008
Hochsprung	1,52	Anna-Lena Freese	1994 LC Hansa Stuhr	Bremen	24.06.2006
Stabhochsprung	2,09	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Bremen	25.08.2009
Weitsprung	4,85	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Osterode	14.07.2009
Kugelstoss	8,54	Jasmina Bier	1997 LG Delmenhorst/Diepholz	Loxstedt	30.09.2009
Diskuswurf	28,47	Jasmina Bier	1997 LG Delmenhorst/Diepholz	Zeven	16.08.2009
Speerwurf	25,66	Swantje Stehmeier	1977 LC Hansa Stuhr	Großburgwedel	02.07.1989
Schlagball 80g	60,00	Katja Glöckler	1970 LG Hansa 81	Weyhe	17.06.1982
3-Kampf	1.491	Marika Wehner 10,80-4,75-43,50-----	1992 LC Hansa Stuhr	Bruchhausen-Vilsen	20.06.2004
4-Kampf	1.948	Marika Wehner 10,80-4,75-1,42-43,50-----	1992 LC Hansa Stuhr	Bruchhausen-Vilsen	20.06.2004
Block S/S	2.400	Samantha Tandel 10,65-10,84-4,51-1,44-38,00-----	1997 LC Hansa Stuhr	Hameln	13.09.2009
Block Lauf	2.337	Alicia Wübbeler 10,65-10,84-4,39-31,00-2:34,28	1996 FTSV Jahn Brinkum	Hameln	01.06.2008
Block Wurf	1.734	Janica Warneke 11,51-13,05-3,89-5,73-13,03	1995 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moord.	20.05.2007

Schülerinnen C

4 x 50 m Staffel	28,51	LC Hansa Stuhr Alicia Wübbler (1996); Jana Klinge (1995); Samantha Tandel (1997); Charleen Schnepf (1995)	Stuhr-Moordeich	16.09.2006
3 x 800 m Staffel	8:28,58	LC Hansa Stuhr Alicia Wübbeler (1996); Charleen Schnepf (1995); Berit Horstmann (1996)	Stuhr-Moordeich	01.07.2006
3-Kampf Ma.	6.077	LC Hansa Stuhr Samantha Tandel (1997) - 1.294; Frederike Schadwinkel (1996) - 1.225; Alicia Wübbeler (1996) - 1.217 Rabea Bokelmann (1996) - 1.174; Berit Horstmann (1996) - 1.167	Stuhr-Moordeich	08.07.2007
4-Kampf Ma.	7.582	LC Hansa Stuhr Alicia Wübbeler (1996) - 1.572; Samantha Tandel (1997) - 1.569; Rabea Bokelmann (1996) - 1.529 Frederike Schadwinkel (1996) - 1.527; Berit Horstmann (1996) - 1.385	Stuhr-Moordeich	08.07.2007

Schülerinnen C W11

50 m Lauf	7,27	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Peine	01.07.2003
800 m Lauf	2:31,57	Mailin Schäfer	1998 TuS Sulingen	Neustadt am Rbge.	27.09.2009
2000 m Lauf	7:30,4	Jasmin Winkler	1975 LG Hansa Stuhr	Weyhe	22.06.1986
5 km Str.	25:46	Caroline Bothe	1997 LG Delmenhorst/Diepholz	Drebber	21.06.2008
1000 m Bahng.	5:56,0	Martina Schnakenberg	1979 TSV Schwarme	Weyhe	26.05.1990
Hochsprung	1,40	Petra Hammann	1967 SC Twistring	Weyhe	08.10.1978
Weitsprung	4,77	Anna Maier	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Braunschweig	01.10.2000
Schlagball 80g	44,00	Nicole Wienholz	1976 TV Bruchhausen-Vilsen	Bruchhausen-Vilsen	28.06.1987
3-Kampf	1.468	Anna Maier 7,46-4,60-41,00-----	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Sulingen	17.09.2000
4-Kampf	1.876	Anna Maier 7,47-4,77-1,38-36,50-----	1989 TV Bruchhausen-Vilsen	Braunschweig	01.10.2000

Schülerinnen C W10

50 m Lauf	7,69	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moord.	08.07.2007
800 m Lauf	2:40,44	Kristin Lehmkuhl	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	15.09.2002
2000 m Lauf	7:48,23	Alicia Wübbeler	1996 LC Hansa Stuhr	Hamburg	25.09.2006
5 km Str.	21:46	Alicia Wübbeler	1996 LC Hansa Stuhr	Sottrum	13.05.2006
1000 m Bahng.	5:56,0	Martina Schnakenberg	1979 TSV Schwarme	Hildesheim	26.05.1990
Hochsprung	1,38	Swantje Petersen	1975 LC Hansa Stuhr	Weyhe	06.10.1985
Weitsprung	4,28	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	15.09.2007
Schlagball 80g	37,00	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	21.09.2002
3-Kampf	1.302	Marika Wehner	1992 LC Hansa Stuhr	Bruchhausen-Vilsen	15.09.2002

4-Kampf	1.569	7,70-4,17-32,00----- Samantha Tandel 7,69-4,10-1,14-32,00	1997 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moord.	08.07.2007
---------	-------	---	---------------------	--------------	------------

Schülerinnen D

3-Kampf Ma.	4.756	LC Hansa Stuhr Alicia Wuebbler (1996) - 908; Samantha Tandel (1997) - 1.047; Berit Horstmann (1996) - 894 Frederike Schadwinkel (1996) - 1.103; Kati Matthiesen (1996) - 804		Bruchhausen-Vilsen	11.09.2005
----------------	-------	--	--	--------------------	------------

Schülerinnen D W09

50 m Lauf	7,64	Jana Klinge	1995 LC Hansa Stuhr	Minden	25.09.2004
800 m Lauf	2:50,64	Kim-Michelle Schwenke	1999 LG Delmenhorst/Diepholz	Braunschweig	07.09.2008
Weitsprung	4,26	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Minden	09.09.2006
Schlagball 80g	34,50	Johanna Holthus	2000 TSV Asendorf	Stuhr-Brinkum	05.09.2009
3-Kampf	1.145	Samantha Tandel 8,01-4,00-23,00	1997 LC Hansa Stuhr	Bremen	02.07.2006

Schülerinnen D W08 u.j.

50 m Lauf	8,11	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Bruchh./Vilsen	11.09.2005
800 m Lauf	3:03,75	Kim-Michelle Schwenke	1999 LG Delmenhorst/Diepholz	Oldenburg	28.09.2007
Weitsprung	3,60	Samantha Tandel	1997 LC Hansa Stuhr	Bruchhausen-Vilsen	11.09.2005
Schlagball 80g	27,50	Johanna Holthus	2000 TSV Asendorf	Neustadt	28.09.2008
3-Kampf	1.051	Samantha Tandel 8,16-3,44-22,50	1997 LC Hansa Stuhr	Celle	01.10.2005

Senioren M30

100 m Lauf	11,6	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	28.06.1995
200 m Lauf	24,2	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	02.06.1995
400 m Lauf	54,30	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Barnstorf	28.05.1995
800 m Lauf	2:09,92	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	13.06.1996
1000 m Lauf	2:52,1	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Weyhe	28.08.1996
1500 m Lauf	4:43,66	Christian Rettke	1976 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	12.07.2006
3000 m Lauf	8:31,25	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Cuxhaven	23.07.1999
5000 m Lauf	14:51,96	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Stuhr	26.06.1999
10000 m Lauf	30:10,50	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	26.08.2000
10 km Str.	29:53	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	02.09.2001
10 km Str. Ma.	1:36:06	LC Hansa Stuhr Thomas Bartholome (1969); Frank Mäusner (1965); Juraj Sivulka (1969)		Hamburg	02.09.2001
Halbmarathon	1:05:33	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Xanten	27.03.1999
Halbmarathon Ma.	4:30:29	LC Hansa Stuhr Hartmut Selz (1948); M. Baake (1967); W. Schmökel (1951)		Bremen	05.09.2004
Marathon	2:21:09	Thomas Bartholome	1969 LC Hansa Stuhr	Hamburg	25.04.1999
Marathon Ma.	8:00:45	LC Hansa Stuhr Thomas Bartholome (1969); Stefan Krause (1969); Hartmut Bischoff (1959)		Hamburg	25.04.1999
100 km	8:55:05	Stefan Krause	1969 LC Hansa Stuhr	Winschoten	11.09.2004
Hochsprung	1,60	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Diepholz	06.05.1989
Weitsprung	6,15	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Diepholz	06.05.1989
Dreisprung	12,33	Bruno Vogt	1923 TuS Sulingen	Twistringen	19.06.1955
Kugelstoss	12,51	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Diepholz	1990
Diskuswurf	39,82	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Delmenhorst	15.06.1991
Hammerwurf	33,70	Bruno Vogt	1923 TuS Sulingen	Twistringen	19.06.1955
Speerwurf	26,72	Matthias Reitz	1978 LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	17.05.2009

Senioren M35

100 m Lauf	12,42	Johannes Keese	1971 LG Delmenhorst/Diepholz	Papenburg	25.09.2009
200 m Lauf	25,15	Johannes Keese	1971 LG Delmenhorst/Diepholz	Papenburg	25.09.2009
400 m Lauf	51,80	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Zeven	22.05.1999
800 m Lauf	1:56,9	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Weyhe	06.06.1990
1000 m Lauf	2:33,5	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Bad Oeynhausen	26.08.1990
1500 m Lauf	4:04,03	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Wittlich	26.06.1991

3000 m Lauf	8:54,3	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Oldenburg	03.07.1991
5000 m Lauf	15:15,7	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Lohne	08.09.1991
10000 m Lauf	32:33,62	Bernhard Keller	1954 MTV Jahn Barnstorf	Verden	21.09.1990
10 km Str.	34:13	Udo Stephan	1963 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	21.03.1999
Halbmarathon	1:18:39	Wilfried Walinski	1958 LC Hansa Stuhr	Hamburg	15.09.1996
Marathon	2:33:59	Wolfgang Schmökel	1951 LC Hansa Stuhr	Gießen	08.05.1988
Marathon	10:08:53	TuS Sulingen		Bremen	24.04.1983
Ma.		Rolf Wortmann (1947) - 3:09:48; Heinrich Förster (1929) - 3:16:12; Heinz Löhmann (1940) - 3:42:53			
100 km	9:23:22	Stefan Krause	1969 SC Weyhe	Winschoten	13.09.2008
Hochsprung	2,10	Gerd Nagel	1957 TuS Sulingen	Hildesheim	13.05.1995
Weitsprung	5,82	Johannes Keese	1971 LG Delmenhorst/Diepholz	Stadthagen	29.08.2009
Kugelstoss	12,21	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Porta Westfalica	15.03.1992
Diskuswurf	40,66	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Misburg	24.05.1992
Speerwurf	38,51	Johannes Keese	1971 LG Delmenhorst/Diepholz	Stadthagen	29.08.2009
5-Kampf	2.671	Johannes Keese	1971 LG Delmenhorst/Diepholz	Stadthagen	29.08.2009
		5,82-38,51-25,38(+0,0)-31,22-5:04,25-----			

Senioren M40

100 m Lauf	12,4	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	12.07.1989
200 m Lauf	25,7	Michael Herrling	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	10.06.1992
400 m Lauf	52,0	Harm Sanders	1947 LC Hansa Stuhr	Weyhe	12.06.1991
800 m Lauf	2:03,6	Harm Sanders	1947 LC Hansa Stuhr	Weyhe	29.05.1991
1500 m Lauf	4:29,6	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	11.05.1991
3000 m Lauf	9:32,05	Horst Wittmershaus	1968 SC Weyhe	Stuhr	01.07.2008
5000 m Lauf	16:40,1	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	06.06.1990
10000 m Lauf	35:37,9	Wolfgang Schmökel	1951 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	03.07.1992
10 km Str.	36:39	Hartmut Bischoff	1959 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	21.03.1999
Halbmarathon	1:13:42	Horst Wittmershaus	1968 SC Weyhe	Zeven	04.10.2009
Halbmarathon	5:02:57	SC Weyhe		Bremen	04.10.2009
Ma.		Joachim Laverentz (1960) - 1:31:21; Erhard Mahn (1968) - 1:42:16; Carsten Kratz (1967) - 1:49:20			
Marathon	2:44:04	Horst Wittmershaus	1968 SC Weyhe	Oldenburg	07.09.2008
Marathon	8:59:36	LC Hansa Stuhr		Hamburg	25.04.1999
Ma.		Hartmut Selz (1948); Wilfried Walinski (1958); W. Schmökel (1951)			
Kugelstoss	11,55	Udo Meyer	1964 LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	03.08.2008
Speerwurf	39,44	Heiko Requard	1969 SC Weyhe	Bremen	19.04.2009

Senioren M45

200 m Lauf	27,58 *	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Wilhelmhaven	16.09.2007
400 m Lauf	53,9	Harm Sanders	1947 LC Hansa Stuhr	Weyhe	10.06.1992
800 m Lauf	2:11,6	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Sottrum	23.06.1994
1000 m Lauf	2:45,9	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	15.06.1994
1500 m Lauf	4:25,4	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Sottrum	01.06.1995
3000 m Lauf	9:31,2	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	02.08.1995
5000 m Lauf	16:31,7	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	25.06.1997
10000 m Lauf	34:51,6	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	17.05.1995
10 km Str.	41:33	Wilfried Hocke	1964 TSV Asendorf	Bremen	04.10.2009
Halbmarathon	1:18:30	Wolfgang Schmökel	1951 LC Hansa Stuhr	Bremen	08.09.1996
Marathon	2:48:20	Wolfgang Schmökel	1951 LC Hansa Stuhr	Berlin	29.09.1996
Weitsprung	4,76 *	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Wilhelmhaven	16.09.2007
Kugelstoss	10,76	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Stuhr	01.07.2006
Diskuswurf	35,23	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Gronau	03.09.2006
Speerwurf	30,23	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Wilhelmhaven	16.09.2007
5-Kampf	1.839	Frank Ruhland	1962 LC Hansa Stuhr	Wilhelmhaven	16.09.2007
		4,76(+2,0)-30,23-27,58(+1,1)-19,12-5:03,82			

Senioren M50

100 m Lauf	12,3	Manfred Lüpke	1940 LG Hansa 81	Trier	16.08.1991
200 m Lauf	25,9	Manfred Lüpke	1940 LG Hansa 81	Weyhe	04.09.1991
400 m Lauf	61,96	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	13.08.1995
800 m Lauf	2:14,23	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Weyhe	13.06.1998
1000 m Lauf	2:54,54	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Minden	15.07.1995
1500 m Lauf	4:31,88	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	30.06.1998
3000 m Lauf	10:12,3	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	02.08.1995
5000 m Lauf	16:38,0	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Weyhe	04.05.1985
10000 m Lauf	35:24,2	Rudolf Hein	1937 LC Hansa Stuhr	Weyhe	01.06.1988

10 km Str.	36:29	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	21.03.1999
Halbmarathon	1:20:43	Bernhard Barjenbruch	1941 LC Hansa Stuhr	Rheine	09.05.1995
Halbmarathon	4:16:44	LC Hansa Stuhr		Spelle	24.04.1994
Ma.		Bernhard Barjenbruch (1941); W. Brelie (1941); R Blauhut (1940)			
Marathon	2:49:46	Bernhard Barjenbruch	1941 LC Hansa Stuhr	Hamburg	30.04.1995
Marathon	9:01:55	LC Hansa Stuhr		Herzlake	28.08.1994
Ma.		Bernhard Barjenbruch (1941); W. Brelie (1941); E. Zils (1943)			
Hochsprung	1,50	Manfred Lüpke	1940 LG Hansa 81	Runkel	03.08.1991
Weitsprung	5,67	Manfred Lüpke	1940 LG Hansa 81	Bad Driburg	08.09.1991
Kugelstoss	11,73	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Salzgitter	10.06.2007
Diskuswurf	38,43	Wilfried Sprickerhoff	1957 TuS Sulingen	Minden	05.05.2007
Speerwurf	33,86	Volkard Jacobi	1956 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	29.08.2007

Senioren M55

100 m Lauf	14,24	Gerhard Kamp	1942 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	02.09.2001
200 m Lauf	29,44	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Gronau	27.05.2001
400 m Lauf	64,54	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	02.09.2001
800 m Lauf	2:24,35	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Brisbane/Australien	06.07.2001
1000 m Lauf	3:09,84	Arno Büchel	1945 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	08.08.2001
1500 m Lauf	4:34,50	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	30.06.1990
3000 m Lauf	9:41,7	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Syke	27.08.1986
5000 m Lauf	16:37,5	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Weyhe	20.08.1986
10000 m Lauf	35:33,59	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Radolfzell	06.09.1986
10 km Str.	39:41	Johannes Daniels	1951 SG Diepholz	Lemwerder	22.03.2009
Halbmarathon	1:21:45	Bernhard Barjenbruch	1941 LC Hansa Stuhr	Kaiserslautern	31.03.1996
Marathon	2:53:16	Bernhard Barjenbruch	1941 LC Hansa Stuhr	Hannover	14.04.1996
100 km	11:56:57	Karl Wolfgan Baumgarten	1952 SC Weyhe	Biel	14.06.2008
20km Str.Gehen	1:50:28	Herwald Kloppe	1924 TSV Schwarme	Rodenberg	30.04.1983

Senioren M60

100 m Lauf	13,99	Gerhard Kamp	1942 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	19.07.2006
200 m Lauf	30,00 *	Gerhard Kamp	1942 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	18.08.2006
800 m Lauf	2:27,44	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Minden	18.08.1995
1500 m Lauf	2:42,80	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Trier	16.08.1991
3000 m Lauf	9:58,7	Herbert Becker	1991 LC Hansa Stuhr	Weyhe	06.04.1991
5000 m Lauf	17:30,65	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	15.06.1991
10 km Str.	45:15	Herbert Kuchinke	1947 SC Weyhe	Bremen	04.10.2009
Halbmarathon	1:28:25	Bernhard Barjenbruch	1941 LC Hansa Stuhr	Berlin	10.04.2004
Marathon	3:28:26	Gerhard Prübusch	1947 LC Hansa Stuhr	Berlin	28.09.2008
4 x 100 m	54,46	StG Stühr-Aurich-Burgdorf		Delmenhorst	07.06.2008
Staffel		Heinz Keck (1941); Klaus Düerkop (1942); Gerhard Kamp (1942); Hans-Jürgen Kolbow (1944)			
10.000 m Bahng.	55:39,0	Herwald Kloppe	1924 TSV Schwarme	Hildesheim	31.08.1984
Kugelstoss	10,36	Hartmut Selz	1948 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	03.05.2008

Senioren M65

100 m Lauf	13,59	Klaus Düerkop	1942 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	07.06.2008
200 m Lauf	28,57	Gerhard Kamp	1942 LC Hansa Stuhr	Büdelsdorf	24.08.2003
400 m Lauf	66,27	Heinz Keck	1941 LC Hansa Stuhr	Schweinfurt	12.07.2008
800 m Lauf	2:27,44	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Minden	18.08.1995
1500 m Lauf	4:53,72	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	11.08.1996
3000 m Lauf	10:37,7	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Weyhe	28.08.1996
5000 m Lauf	18:23,98	Herbert Becker	1931 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	13.06.1996
10 km Str.	51:49	Werner Nußbeck	1941 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	12.03.2006
Halbmarathon	1:54:33	Hans Köhler	1942 TuS Sulingen	Bremen	30.09.2007
Marathon	5:05:44	Reinhold Pollex	1936 TuS Varrel	Bremen	25.09.2005
4 x 100 m	54,46	StG Stühr-Aurich-Burdorf		Stuhr-Moordeich	03.05.2008
Staffel		Gerhard Kamp (1942); Manfred Arnd (1942); Heinz Keck (1941); Klaus Düerkop (1942)			
Weitsprung	4,21 *	Gerhard Kamp	1942 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	03.05.2008
Kugelstoss	9,90	Heinz Keck	1941 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	03.05.2008
Diskuswurf	38,18	Klaus Düerkop	1942 LC Hansa Stuhr	Bremen	03.10.2009
Hammerwurf	23,80	Heinz Keck	1941 LC Hansa Stuhr	Osnabrück	12.05.2009
Speerwurf	25,42	Heinz Keck	1941 LC Hansa Stuhr	Ahlen	14.06.2009
5-Kampf	2.859	Heinz Keck	1941 LC Hansa Stuhr	Ahlen	14.06.2009

4,00(+1,4)-25,42-29,47(+0,0)-27,55-6:33,08----

Senioren M70

Halbmarathon	2:03:01	Reinhold Pollex	1936 TuS Varrel	Bremen	28.09.2008
--------------	---------	-----------------	-----------------	--------	------------

Senioren M80

Marathon	3:28:04	Andreas Klose	1926 SC Weyhe	Bremen	30.09.2007
----------	---------	---------------	---------------	--------	------------

Seniorinnen W30

100 m Lauf	13,02	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Garbsen	01.05.2009
200 m Lauf	27,09	* Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Winsen/Luhe	12.09.2009
800 m Lauf	2:24,9	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Weyhe	19.08.1992
1500 m Lauf	4:54,40	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Osterode	01.08.1992
3000 m Lauf	9:48,21	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Hannover	16.07.1989
5000 m Lauf	17:07,6	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Weyhe	06.09.1989
10000 m Lauf	35:25,86	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Verden	29.09.1989
10 km Str.	39:17	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Jügesheim	19.04.1995
10 km Str.	2:03:29	LC Hansa Stuhr		Sottrum	16.05.2003
Ma.		Andrea Schmökel (1963); Christiane Golenia (1959); Dörte Drücker (1969)			
Halbmarathon	1:25:14	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Bremen	12.09.1993
Halbmarathon	4:35:20	LC Hansa Stuhr		Hamburg	15.09.1996
Ma.		Andrea Schmökel (1963); Gabriele Rost (1946); Renate Haase (1950)			
Marathon	2:46:39	Ewa Wrzosek	1955 TuS Sulingen	Bremen	11.09.1988
Marathon	9:57:12	LG Hansa Stuhr		Bremen	29.04.1990
Ma.		Christiane Fuchs (1940); Renate Haase (1959); Gabriele Rost (1946)			
100 m Hürden	15,46	* Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Wilhelmshaven	21.06.2009
Hochsprung	1,60	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Ahlen	13.06.2009
Weitsprung	5,26	* Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Ahlen	13.06.2009
Kugelstoss	11,76	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Winsen/Luhe	12.09.2009
Diskuswurf	29,37	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	03.07.2009
Speerwurf	37,85	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Oldenburg	05.08.2009
5-Kampf	3.436	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Ahlen	13.06.2009
		13,18(+1,3)-5,26(+0,9)-11,64-1,60-2:29,93-----			
7-Kampf	4.526	Mareike Witt	1979 LG Delmenhorst/Diepholz	Winsen/Luhe	12.09.13.09
		15,51(+0,6)-1,56-11,76/27,09(+0,6)-5,00(-1,7)-33,05-2:36,03---			

Seniorinnen W35

100 m Lauf	13,8	Selma Heldenmaier	1910 TuS Sulingen	Diepholz	07.09.1946
800 m Lauf	2:26,77	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Rheine	24.09.1994
1500 m Lauf	4:53,5	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Unterlüss	13.06.1994
3000 m Lauf	10:47,43	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	04.06.1994
5000 m Lauf	18:31,6	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Weyhe	15.06.1994
10000 m Lauf	38:19,20	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Weyhe	03.06.1998
10 km Str.	40:04	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	22.10.2000
Halbmarathon	1:26:06	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Hannover	05.04.1998
Marathon	3:46:04	Petra Seeberg	1967 LC Hansa Stuhr	Hamburg	23.04.2006
400 m Hürden	69,40	Imke Müller	1946 LG Huntgau	Hannover	06.06.1984
Hochsprung	1,40	Selma Heldenmaier	1910 TuS Sulingen	Diepholz	08.09.1946
Weitsprung	4,78	Selma Heldenmaier	1910 TuS Sulingen	Diepholz	07.09.1946
Kugelstoss	8,95	Selma Heldenmaier	1910 TuS Sulingen	Diepholz	08.09.1946

Seniorinnen W40

1500 m Lauf	5:33,2	Renate Haase	1950 LC Hansa Stuhr	Weyhe	23.06.1992
3000 m Lauf	11:34,72	Birgit Niemann-Scheff	1964 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	01.07.2008
5000 m Lauf	19:53,04	Renate Haase	1950 LC Hansa Stuhr	Bad Oeynhaus	25.08.1990
10000 m Lauf	42:33,7	Renate Haase	1950 LC Hansa Stuhr	Weyhe	05.05.1993
10 km Str.	39:42	Andrea Schmökel	1963 LC Hansa Stuhr	Sottrum	16.05.2003
10 km Str.	2:09:43	LC Hansa Stuhr		Otterndorf	11.09.2005
Ma.		Angela Welp (1960); Andrea Schmökel (1963); Birgit Wehner (1961)			
Halbmarathon	1:30:51	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Fulda	07.09.2003
Halbmarathon	5:16:20	LC Hansa Stuhr		Bremen	06.09.2009
Ma.		Birgit Niemann-Scheffel (1964) - 1:34:16; Birgit Wehner (1961) - 1:46:24; Gora Gaspar-Brandis (1962) - 1:55:40			

Marathon	3:17:50	Renate Haase	1950 LC Hansa Stuhr	Bremen	29.04.1990
Marathon	9:57:12	LC Hansa Stuhr		Bremen	29.04.1990
Ma.		Christine Fuchs (1940); Renate Haase (1950); Gabriele Rost (1946)			

Seniorinnen W45

800 m Lauf	2:53,5	Renate Haase	1950 LC Hansa Stuhr	Sottrum	20.06.1996
1500 m Lauf	5:28,0	Gabriele Rost	1946 LC Hansa Stuhr	Weyhe	12.06.1991
3000 m Lauf	11:35,3	Gabriele Rost	1946 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	08.05.1991
5000 m Lauf	19:59,17	Christiane Golenia	1959 LC Hansa Stuhr	Neustadt/Rbge.	25.04.2004
10000 m Lauf	42:53,4	Gabriele Rost	1946 LC Hansa Stuhr	Weyhe	17.05.1995
10 km Str.	41:02	Angela Welp	1960 LC Hansa Stuhr	Otterndorf	11.09.2005
Halbmarathon	1:31:06	Angela Welp	1960 LC Hansa Stuhr	Berlin	02.04.2006
Halbmarathon	5:16:20	LC Hansa Stuhr		Bremen	06.09.2009
Ma.		Birgit Niemann-Scheffel (1964) - 1:34:16; Birgit Wehner (1961) - 1:46:24; Gora Gaspar-Brandis (1962) - 1:55:40			
Marathon	3:08:46	Gabriele Rost	1946 LC Hansa Stuhr	Hannover	21.04.1991
Marathon	13:27:38	LC Hansa Stuhr		Berlin	20.09.2009
Ma.		Gorana Gaspar-Brandis (1962) - 4:32:47; Ilsemarie Hische (1959) - 4:41:00; Birgit Wehner (1961) - 4:13:51			

Seniorinnen W50

1500 m Lauf	5:17,7	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Weyhe	12.06.1991
3000 m Lauf	11:13,5	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Weyhe	29.05.1991
5000 m Lauf	19:08,5	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Weyhe	03.07.1991
10000 m Lauf	39:42,3	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	14.07.1991
10 km Str.	38:08	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Birmingham (GB)	29.08.1992
Halbmarathon	1:30:58	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Bremen	13.09.1992
Halbmarathon	6:01:53	LC Hansa Stuhr		Bremen	06.09.2009
Ma.		Ulla Jeske (1951) - 2:00:36; Ilsemarie Hische (1959) - 2:00:36; Beate Stockmeier (1956) - 2:00:41			
Marathon	3:14:01	Christine Fuchs	1940 LC Hansa Stuhr	Oelde	27.04.1991

Seniorinnen W55

1500 m Lauf	5:55,90	Ingrid Häfker	1938 LC Hansa Stuhr	Weyhe	13.05.1993
3000 m Lauf	12:26,1	Ingrid Häfker	1938 LC Hansa Stuhr	Weyhe	08.09.1993
5000 m Lauf	21:27,08	Ingrid Häfker	1938 LC Hansa Stuhr	Minden	29.08.1993
10000 m Lauf	46:51,0	Christa Baumhöfner	1931 LC Hansa Stuhr	Schneverdingen	07.05.1989
10 km Str.	51:13	Ingrid Häfker	1938 LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	27.10.1996
Halbmarathon	1:36:33	Ingrid Häfker	1938 LC Hansa Stuhr	Bremen	12.09.1993

Seniorinnen W60

10 km Str.	48:26	Selma Schneider	1947 LC Hansa Stuhr	Oldenburg	14.09.2008
Halbmarathon	1:48:28	Selma Schneider	1947 LC Hansa Stuhr	Cuxhaven	05.04.2009
Marathon	4:12:55	Selma Schneider	1947 LC Hansa Stuhr	Hannover	03.05.2009

Erstellt mit COSA WIN 2.0.4 / 1.0.5 -- COSA-Software, Berggartenstr. 5a, D-38271 Baddeckenstedt
 eMail: RenzieSoft@aol.com Home-PAGE: www.cosa-software.de
 Lizenziert für: NI/3100 NLV-Kreis Diepholz
