

Bemerkungen zur Ewigen Bestenliste

In die Ewige Ostfriesische Bestenliste habe ich Leistungen aufgenommen, die bis zur Saison 2018 erzielt wurden. Die Daten habe ich den mir vorliegenden Jahresbestenlisten sowie der Ewigen Bestenlisten, die ich in den Jahren 1996 und 2009 erstellt habe, entnommen. Berücksichtigt habe ich alle Einzelleistungen der Männer, Frauen, Senioren- und Jugendklassen. Die Schüler und Schülerinnen sind bis M/W 12 erfasst. Mannschaftsleistungen konnte ich aus zeitlichen Gründen nicht erfassen.

Ich habe versucht, Regeländerungen (Maße und Gewichte, Änderungen bei den Mehrkämpfen) – soweit möglich - zu berücksichtigen.

Ich bitte, mir fehlende oder falsche Leistungen mitzuteilen. Diese kann ich dann für künftige Statistiken einarbeiten. Insbesondere in den Seniorenklassen werden noch viele Leistungen fehlen, weil hier in früheren Jahren keine Statistiken erstellt wurden.

MÄNNER

100m

10,60	+0,4	André, Siewert	86	TV Norden	Braunschweig	29. 7.05
10,4		Steinke, Michael	64	TV Norden	Oldenburg	6. 8.86
10,4		Schipper, Uwe	68	TV Norden	Oldenburg	8. 9.90
10,76	+0,0	Thielecke-Klein, Paul	86	TV Norden	Zeven	10. 5.08
10,78		Müller, Frank	68	TV Norden	Oldenburg	21. 5.88
10,80	+1,7	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	WHV	4. 6.16
10,81	+1,1	Kutscher, Onno	80	FC Norden	Bonn	11. 6.99
10,6		Iken, Wolfgang	54	Kickers Emden	Ihlow	17. 5.81
10,6		Siefken, Helmut	39	TG Wiesmoor	Norden	6. 9. 59
10,6		Weiß, Rüdiger	50	Emder TV	Pewsum	8. 6.69
10,92		Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	Kamen	9. 9.89
10,7		Brink, Dieter	51	Germ. Leer	Hannover	5. 7.70
10,97	+1,7	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
10,98	1,6	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	WHV	25. 4.09
10,8		Zuther, Hans	47	BW Borssum	Leer	22. 8.65
10,8		Müller, Eberhard	38	FC Norden	Norden	28. 4.66
10,8		Pehle, Michael	52	Germ. Leer	Leer	3. 6.72
11,06	+1,5	Müller, Tobias	77	TV Norden	Garbsen	23. 7.05
11,07	+0,5	Eilers, Saarko	89	TV Norden	WHV	20.06.09
11,08	+1,4	André, Siewert	86	TV Norden	Oldendorf	15. 6.03
11,08		Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Vaterstetten	29. 8.98

200m

21,49		Müller, Frank	68	TV Norden	Itzehoe	20. 8.89
21,4		Steinke, Michael	64	TV Norden	Oldenburg	16. 8.89
21,89	+0,0	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Papenburg	14. 6.09
21,95	+0,0	Thielecke-Klei, Paul	86	TV Norden	Oldenburg	24.07.06
22,04	+0,3	André, Siewert	86	TV Norden	Celle	25. 6.06
21,8		Iken, Wolfgang	54	Kickers Emden	Emden	8. 9.81
21,8		Schipper, Uwe	68	TV Norden	Oldenburg	10. 7.91
21,8		Schweter, Gregor	65	TV Norden	Dörpen	23. 9.90
21,8	+0,6	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Leer	6. 5.00
22,17	+0,0	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Hameln	21. 5.08
22,21	+0,6	Onken, Jan-Gerhard	88	Germ. Leer	Delmenhorst	23. 6.13
22,29		Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Oldenburg	3. 8.94
22,31	+1,2	Kaufmann, Christian	81	TV Norden	Oldenburg	11. 7.01
22,1		Arends, Heiko	70	TV Norden	Dörpen	23. 9.90
22,1		Nordbruch, Helmut	48	Germ. Leer	Leer	23. 5.70
22,1		Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Dörpen	23. 9.90
22,42	+0,6	Müller, Tobias	77	TV Norden	WHV	10. 7.05
22,37		Johanterwage, Thomas	67	TV Norden	Gladbeck	25. 6.94
22,40	+1,0	Scheutwinkel, Wilke	89	TV Norden	Delmenhorst	5. 6.09
22,44	+0,0	Peters, Johannes	83	TV Norden	Oldenburg	24. 7.06
22,2		Weiß, Rüdiger	50	Emder TV	Cuxhaven	10. 8.69

400m

47,17		Steinke, Michael	64	TV Norden	Hannover	16. 7.89
47,39		Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germ. Leer	Berlin	14. 7.13
47,55		Müller, Frank	68	TV Norden	Filderstadt	9. 9.89
48,41		Schweter, Gregor	65	TV Norden	Filderstadt	16. 6.90
48,57		Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Zeven	03. 6.06
48,69		Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Berlin	30. 7.89
48,77		Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Warsingsfehn	7. 8.93
48,83		Johanterwage, Thomas	67	TV Norden	Delmenhorst	5. 6.94
48,88		Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Bielefeld	20. 7.72

49,48	Saathoff, Tim	93	Emden LG	Zeven	11. 6.11
49,3	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Oldenburg	6. 7.88
49,58	Kaufmann, Christian	81	TV Norden	Delmenhorst	18.5.03
49,67	Christel, Elmar	75	TV Norden	Hamburg	30. 7.95
49,71	Thielecke-Klei, Paul	86	TV Norden	Vaterstetten	8. 9.07
49,76	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Utrecht/NED	31. 8.02
49,84	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Goslar	6. 6.93
49,92	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Oldenburg	8. 6.97
49,95	Thielecke-Klei, Paul	86	TV Norden	Papenburg	17. 6.06
49,99	Kaun, Magnus	91	MTV Aurich	Celle	10. 7.11
50,03	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Marburg	3. 6.00

800m

1:48,33	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germ. Leer	Leverkusen	31. 7.09
1:52,1	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Oldenburg	31. 8.80
1:53,17	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Berlin	14. 6.09
1:54,34	Wiechmann, Steffen	88	VfL Germ. Leer	Papenburg	18. 6.11
1:54,63	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Verden	1. 7.90
1:55,1	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	29. 6.74
1:55,39	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Oldenburg	20. 8.03
1:55,49	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.99
1:56,2	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Weyhe	31. 8.83
1:56,3	Schulze, Manfred	49	FC Norden	Aurich	11. 5.68
1:56,75	Plavenicks, Helge	79	TUS Norderney	Kassel	02. 6.99
1:56,6	Fischer, Andreas	55	TUS Esens	Lübeck	27. 5.73
1:57,23	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Oldenburg	3. 9.95
1:57,1	Harms, Reiner	69	TV Norden	Oldenburg	13. 7.88
1:57,63	Kasten; Karl-Heinz	66	TV Norden	Scheeßel	18. 5.86
1:57,5	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Norden	14. 9.72
1:57,7	Aden, Rainer	71	BW Borssum	Oldenburg	8. 9.90
1:57,8	Meier, Detlef	42	Germ. Leer	Leer	20. 8.67
1:58,09	Saathoff, Tim	93	Emden LG	Delmenhorst	13. 5.12
1:58,24	Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Lübeck	22. 5.93

1000m

2:24,6	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Menden	2. 8.80
2:27,08	Onken, Jan-Gerhard	88	Germ. Leer	Oldenburg	9. 7.08
2:29,43	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.99
2:29,4	Klement, Friedel	54	LGO	Ludwigshafen	23. 8.79
2:29,83	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Verden	25. 8.90
2:30,7	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Leer	9. 5.03
2:30,9	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Weyhe	17. 8.83
2:31,69	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germ. Leer	Garbsen	31. 7.10
2:32,25	Wiechmann, Steffen	88	VfL Germ. Leer	Garbsen	31. 7.10
2:32,2	Sander, Michael	56	Germ. leer	Oldenburg	1. 6.74
2:33,4	Harms, Reiner	69	TV Norden	Aurich	26. 5.88
2:33,8	Frerichs, Ralf	60	TV Norden	Oldenburg	1. 8.84
2:33,9	Ewen, Walter	65	TV Norden	Papenburg	21. 4.91
2:34,0	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Friedeburg	19. 6.85
2:34,60	Aden, Rainer	71	BW Borssum	Verden	24. 8.91
2:34,8	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Bremerhaven	24. 9.75
2:35,59	Plavenicks, Helge	79	TUS Norderney	Oldenburg	26. 8.98
2:35,8	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Oldenburg	9. 6.73
2:36,0	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Oldenburg	14. 7.82
2:36,7	Steinke, Peter	70	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20. 7.88

1500m

3:52,6	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Dortmund	15. 9.79
3:55,1	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Wunstorf	20. 7.74

3:55,26	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Bremen	21. 5.11
3:56,5	Klement, Friedel	54	LG Ostfriesland	Ludwigshafen	23. 8.79
3:57,2	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Leer	8. 9.84
3:59,14	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Delmenhorst	18. 5.03
4:00,21	Ewen, Walter	65	TV Norden	Hagen	8. 6.91
4:00,2	Meier, Detlef	42	Germ. Leer	Göttingen	2. 7.67
4:00,45	Aden, Reiner	71	BW Borssum	Salzgitter	22. 6.91
4:00,4	Berning, Wilhelm	40	MTV Wittmund	Hannover	28. 6.59
4:01,22	Voskuhl, Stephan	91	Germ. Leer	Delmenhorst	23. 6.13
4:02,9	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Berlin	7. 6.78
4:04,30	Harms, Reiner	69	TV Norden	Celle	2. 7.88
4:04,1	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.75
4:04,5	Theis, Wolfgang	49	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.76
4:05,4	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.75
4:05,4	Valk, Hermannus	27	Kickers Emden	????	8. 7.56
4:05,7	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Oldenburg	12. 9.70
4:06,1	Steinke, Peter	70	Conc. Ihrhove	Leer	16. 9.89
4:06,1	Venema, Arnold	45	Germ. Leer	Leer	29. 4.67

1 Meile

4:37,3	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Emden	21. 9.07
4:44,5	Steinke, Peter	71	TV Norden	Emden	10. 9.04
4:46,0	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Emden	21. 9.07
4:46,7	Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	10. 9.04
4:47,7	Meyer, Dennis	89	Germ. Leer	Emden	21. 9.07
4:49,4	Köller, Tammo	87	TUS Weener	Emden	21. 9.07
4:56,5	Klus-Brauner, Michael	71	TV Norden	Emden	22.09.06
4:56,8	Menz, Jan	79	Emder LG	Emden	9. 9.05
4:57,1	Schneider, Mirko	89	Germ. Leer	Emden	21. 9.07
4:58,2	Wijnen, Piet	80	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.98
4:58,79	Riekens, Johann	70	TUS Norderney	Osnabrück	28. 5.03
4:59,1	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.98
4:59,7	Mühlenbrock, Wilfried	75	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00

3000m

8:34,4	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Aurich	2. 7.93
8:35,6	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Berlin	21. 6.78
8:35,7	Metzler, Hans-Joachim	73	Germ. Leer	Aurich	2. 7.93
8:36,0	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Aurich	2. 7.93
8:37,8	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Bremen	30. 9.79
8:39,0	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf		70
8:40,66	Ewen, Walter	65	TV Norden	Verden	25. 4.92
8:42,2	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Bielefeld	28. 7.72
8:47,2	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Oldenburg	7. 8.85
8:49,25	Valentin, David	97	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.13
8:49,73	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	17. 6.00
8:49,6	Witteler, Paul	60	BW Borssum	Heidmühle	26. 6.87
8:50,2	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	16. 7.75
8:51,2	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Ilse	18. 9.76
8:51,2	Frerichs, Ralf	60	TV Norden	Menden	26. 6.84
8:52,2	Harms, Reiner	69	TV Norden	Oldenburg	6. 7.88
8:52,78	Steinke, Peter	70	TV Norden	Dortmund	5. 6.03
8:53,18	Voskuhl, Stephan	91	Germ. Leer	Pfungstadt	5. 6.13
8:54,2	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Oldenburg	6. 7.88
8:54,6	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Leer	7. 9.75
8:54,6	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Leer	2.10.74

5000m

14:42,1	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Ihrhove	15. 7.94
14:47,32	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Delmenhorst	14. 5.95
14:48,60	Metzler, Hans-Joachim	73	Germ. Leer	Hamel	18. 6.93
14:49,0	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Gretesch	29. 9.74
14:51,1	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Aurich	9. 7.93
14:54,2	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	WHV	27. 8.72
14:58,50	Immega, Stephan	84	LG Harlingerland	Verden	19. 6.10
15:01,4	Knieper, Erich	51	TuRa Marienhaf	Oldenburg	18. 7.71
15:02,5	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Hamburg	23. 9.79
15:06,0	Holthuis, Rolf	04	Union Weener	Wesermünde	11. 9.32
15:08,2	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Norden	13. 6.70
15:09,1	Witteler, Paul	60	BW Borssum	Oldenburg	5. 8.87
15:11,47	Ewen, Walter	65	TV Norden	Wetzlar	25. 9.88
15:12,0	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Gretesch	23. 9.73
15:13,6	Stromann, Johann	62	BW Borssum	Hinte	5. 6.88
15:14,1	Höffker, Johann	52	TUS Pewsum	Oldenburg	22. 8.79
15:16,1	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Oldenburg	6. 8.86
15:18,8	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Aurich	27. 6.97
15:19,31	Salih, Ralf	81	LG Harlingerland	Bremen	14. 8.08
15:20,16	Valentin, David	97	TV Norden	Koblenz	15. 5.13

10000m

30:19,19	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Delmenhorst	4. 6.94
30:53,75	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Köln	1993
30:53,79	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Köln	26. 4.97
31:11,9	Metzler, Hans-Joachim	73	Germ. Leer	Leer	3.10.93
31:46,1	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Leer	18. 4.80
31:46,6	Holthuis, Rolf	04	Union Weener	Hannover	3. 7.32
31:58,40	Immega, Stephan	84	SC Dunum	Alfeld	22. 4.07
32:02,0	Ewen, Walter	65	TV Norden	Esens	20. 9.91
32:02,9	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Esens	20. 9.91
32:03,0	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Wars'fehn	22. 8.99
32:13,5	Höffker, Johann	52	TUS Pewsum	Aurich	25. 8.79
32:14,2	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	WHV	17. 9.86
32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
32:16,8	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Norden	30. 5.70
32:24,2	Witteler, Paul	60	BW Borssum	WHV	16. 9.87
32:30,5	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Leer	7. 9.90
32:34,9	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Emden	30. 4.77
32:36,2	Hinrichs, Gerhard	61	SC Dunum	Leer	7. 9.90
32:36,5	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Delmenhorst	29. 7.88
32:38,7	Stromann, Johann	62	TUS Hinte	Leer	3.10.93

10 km Lauf

30:50	Immega, Stephan	84	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.10
31:24	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Leverkusen	7. 3.99
31:39	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Oldenburg	8. 3.97
31:45	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Oldenburg	8. 3.97
31:53	Heidergott, Enno	71	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.01
32:16	Steinke, Peter	70	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.01
32:18	Wolzen, Gerd	83	Germ. Leer	Ofen	3.10.12
32:31	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	18.10.09
32:33	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Greene	19. 3.00
32:56	Mühlenbrook, Wilfried	75	LGO	Ofen	3.10.00
32:47	Buss, Martin	92	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.10
32:58	Menz, Jan	79	Emder LG	Otterndorf	20. 3.05
32:58	Salih, Ralf	81	LG Harlingerland	Lüchow	13. 4.08
33:08	Valentin, David	97	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.12
33:12	Hasanaj, Meriton	89	MTV Aurich	Oldenburg	09.03.14

33:17	Wiegmann, Siebo	79	SC Dunum	Hamburg	9. 9.07
33:24	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Ofen	3.10.08
33:29	Janssen, Ingo	85	Emder LG	Emden	1. 6.13
33:35	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Garrel	17. 9.11
33:37	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Garrel	20. 7.08

10 km Lauf Mannschaft

1:38:04	LG Harlingerland (Immega, 84 -31:35; Salih, 81 -32:58; Groenhagen, 68 -33:31)			Lüchow	13. 4.08
1:38:12	LG Ihrhove-W'fehn (Steinke -32:16; Heidergott -31:53; Brauner -34:03)			Alfeld	18. 3.01
1:38:17	SC Dunum			Hamburg	9. 9.07
1:39:51	(Immega, 31:24; Groenhagen, 33:36; Wiechmann, 33:17)				
1:39:51	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke -32:56; Heidergott -31:59; Bickel -34:56)			Alfeld	15. 3.98
1:40:53	TV Norden (Valentin, 62 -33:17; Steinke, 70 -33:46; Sibum, 75 -33:50)			Norden	17. 4.04
1:41:37	LGO (Mühelenbrock -33:07; Lugwig, R. -33:56; Ibeling -34:34)			Alfeld	15. 3.98
1:41:37	Germ. Leer			Norden	14. 4.12
1:41:52	Wolzen-Grigat-Waschkau				
1:41:52	LG Harlingerland			Hamburg	9. 9.12
1:42:01	Immega-Groenhagen-Langensiepen				
1:42:01	LG Harlingerland (Immega, 84 -32:04; Groenhagen, 68 -33:07; Willms, 73 -36:50)			Hamburg	6. 9.09
1:42:54	TV Norden I			Norden	22.04.06
1:42:54	Steinke, P. 70 -33:30; Grigat, H. 73 -33:46 Schäfer, T. 85 -35:38				
1:43:15	LGO (Mühlenbrook, 75 -33:44; Hörnemann, 62 -33:44; Reisewitz, 51 -35:47)			Ofen	3.10.97
1:43:19	TV Norden (Valentin, 62 -32:51; Steinke, 70 -33:29; Pruszek, 75 -36:59)			Norden	12. 4.03
1:43:45	Germ. Leer (Grigat, Wolzen, Oppenborn)			Norden	21. 4.07
1:43:49	Germ. Leer (Waschkau, 77 -34:10; Steinke, 70 -34:44; Oppenborn, 78 -34:55)			Lüchow	13. 4.08
1:44:11	LG Harlingerland (Immega, 84 -31:59; Fleißner, 74 -36:33; Groenhagen, 68 -35:39)			Haren	2. 4.11
1:44:17	Concordia Ihrhove (Frerichs, 59 -33:39; Oldigs, 61 -35:31; Carstens, M., 70 -35:43)			Ofen	3.10.97
1:44:44	MTV Aurich (Heidergott(1971) -34:24; Ringering (1968) -34:40; Hommers (1979) -35:40)			Meppen	13.03.16
1:44:57	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke -34:01; Bartels -36:29; Bickel -34:27)			Stuhr	21. 3.99
1:45:17	LGO (Tjarks -34:20; Reisewitz -37:08; Hörnemann -33:49)			Ofen	3.10.98
1:45:26	LGO (Mühlenbrook, 75 -32:56; Hörnemann, 62 -34:19; Romanowski, 46 -38:11)			Ofen	3.10.00

Halbmarathon

1:07:00	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Den Haag	27. 3.94
1:07:49	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Hannover	6. 4.97
1:09:12	Immega, Stephan	84	SC Dunum	Neuenkirchen	13.10.07
1:09:47	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Schortens	20. 8.94
1:11:52	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Emmerthal	11. 5.97
1:12:08	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	1.11.09
1:12:40	Steinke, Peter	70	TV Norden	Hattingen	9. 3.03
1:13:55	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Pewsum	17. 7.77
1:13:36	Mühlenbrook, Wilfried	75	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.00
1:14:09	Eduard Tjarks	54	LG Ostfriesland	Himmelpf.	23. 4.95
1:14:26	Tammen, Marco	75	Teut. Stapelmoor	Cuxhaven	11. 4.10
1:14:34	Hörnemann, Lutz	62	LG Ostfriesland	WHV	21. 5.98
1:14:37	Frerichs, Arnold	59	Concordia Ihrhove	Bremen	10. 9.95
1:14:38	Ludwig, Reinhard	59	LGO	Emmerthal	1. 3.98

1:14:41	Stromann, Johann	62	VfL Jheringsfehn	Dunum	26. 9.99
1:14:55	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Schortens	7. 4.02
1:14:57	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Bremervörde	16.10.94
1:15:05	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Xanten	27. 3.99
1:15:06	Janssen, Ingo	85	Ender LG	Dunum	6. 4.13
1:15:34	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Bokel	6.10.96

Halbmarathon - Mannschaft

3:44:19	LGO (Mühlenbrock -1:13:36; Hörnemann - 1:15:18; Ludwig,R. -1:15:25)			Schortens	2. 4.00
3:44:52	TV Norden (Valentin, 62 -1:13:05; Steinke,70 -1:13:23; Sibum -1:18:24)			Bremerhaven	21. 3.04
3:46:00	SC Dunum (Immega, 1:09:12; Groenhagen, 1:14:32; Willms, 1:22:16)			Neuenkirchen	13.10.07
3:46:20	TV Norden (Valentin, 62 -1:12:39; Steinke,70 -1:12:40; Iglesias, 55 -1:21:01)			Hattingen	9. 3.03
3:46:33	LGO (Mühlenbrock -1:14:50; Hörnemann - 1:15:47; Ibeling - 1:15:56)			Schortens	5. 4.98
3:48:14	LG Ihrhove-Wars'fehn(Heidergott -1:10:52; Steinke -1:15:15; Bickel -1:22:07)			Scharnebeck	14.10.00
3:48:18	LG Harlingerland (Immega, 84 -1:11:48; Groenhagen, 68 -1:15:18; Willms, 73 -1:21:12)			Lingen	5.10.08
3:49:38	LGO II (Ludwig,R. -1:14:38; Tjarks -1:17:02; Reisewitz -1:17:58)			Emmerthal	1. 3.98
3:50:13	LGO (Tjarks,54 - Hörnemann,62 - Ludwig,R.,59)			Hamburg	15. 9.96
3:50:23	LG Ostfriesland I (Tjarks,54 - 1:14:09; Knobel,53 - 1:17:01; Reisewitz,51 - 1:19:13)			Himmelpf.	23. 4.95
3:51:34	LGO (Tjarks,54 - Reisewitz,51 - Fisser,50)			Bertlich	15. 5.94
3:52:19	lgo 8Mühlenbrock; Hörnemann, Saathoff)			Schortens	11. 4.99
3:54:33	SC Dunum (Polzin, - 1:15:50; Albers, 1:19:09; Braams, - 1:19:34)			Dunum	10.10.93
3:54,40	Germ. Leer (Bonk, - 1:15:49; Woltermann,P., 1:18:14; Schnor, 1:20:37)			Leer	3.10.93
3:55:03	Ender LG (Harwardt, Fisser, Voß)			Löningen	27.10.96
3:55:42	LGO (Reisewitz - 1:23:26; Ludwig,R. -1:15:40; Tjarks -1:16:36)			Emmerthal	11. 5.97
3:55:44	LGO (Tjarks,54 - Knobel,53 - Kirschke)			Emmerthal	8. 8.93
3:55:59	Germ. Leer (Bonk,71; wibbelt,76; Koenen, 50)			Dunum	22.10.95
3:57:47	LGO (Tjarks,54; Ibeling,66; Romanowski,46)			Löningen	27.10.96

25 km - Straßenlauf

1:22:02	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Paderborn	2. 4.83
1:24:00	Witteler, Paul	60	BW Borssum	Papenburg	11.10.87
1:24:15	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Löningen	11. 3.89
1:24:34	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Paderborn	2. 4.83
1:25:05	Ewen, Walter	65	TV Norden	Papenburg	11.10.87
1:25:52	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Seesen	22. 3.86
1:26:14	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.83
1:26:26	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Papenburg	12.10.86
1:26:35	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Daverden	17. 6.84
1:26:43	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Löningen	1973
1:26:43	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Papenburg	12.10.86
1:27:00	Höffker, Johann	52	TUS Pewsum	Pewsum	26. 4.81
1:27:15	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Papenburg	14.10.84
1:27:15	Bruns, Stefan	65	BW Borssum	Schortens	12. 4.87
1:27:19	Harwaldt, Thomas	62	BW Borssum	Schortens	12. 4.87
1:27:19	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Husum	21. 4.90

Marathon

2:24:28	Immega, Stephan	84	LG Harlingerland	Frankfurt	26.10.08
---------	-----------------	----	------------------	-----------	----------

2:26:41	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:28:43	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Hamburg	30. 4.95
2:29:45	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Bremen	6. 5.84
2:30:07	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:30:08	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.89
2:31:01	Witteler, Paul	60	BW Borssum	Herzlake	25.10.87
2:31:24	Heidergott, Enno	71	LG Ihrhove-W'fehn	Berlin	21. 9.98
2:32:45	Harwaldt, Thomas	62	BW Borssum	Bremen	3. 5.87
2:34:23	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	11.10.98
2:35:20	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:37	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:59	Steinke, Peter	70	TV Norden	Antalya/TUR	18. 3.07
2:35:59	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Frankfurt	28.10.12
2:36:50	Eiben, Reinke	85	Emder LG	Bremen	1.10.17
2:38:01	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Hamburg	23. 5.91
2:38:35	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Hamburg	21.4.02
2:39:18	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11
2:39:30	Reisewitz, karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.89
2:39:34	Dygas, Hubert	48	LG Ostfriesland	Rodenberg	17. 6.82

Marathon Mannschaften

7:32:46	LG Ostfriesland (Janssen, Hommers, Bönsch)			Bremen	24. 4.83
7:43:26	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch - Jans)			Bremen	6. 5.84
7:50:44	LG Ostfriesland (Tjarks; Bönsch; Reisewitz)			Bremen	27. 4.86
7:51:21	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Hommers)			Herzlake	17. 5.81
7:55:17	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch - Rüst)			Daverden	17. 6.82
7:56:54	LG Ostfriesland (Tjarks, E.-Reisewitz-Boensch)			Bremen	9. 4.89
8:01:32	BW Borssum (Harwaldt, Bruns, Schmidt)			Bremen	3. 5.87
8:04:53	LG Ostfriesland (Jans, Tjarks, Reisewitz)			Duisburg	26. 9.87
8:04:57	LG Ostfriesland (Boensch, Tjarks, Reisewitz)			Daverden	17. 6.85
8:07:08	Germ. Leer (Dlubatz; Beyer; Feeken)			Bremen	27. 4.86
8:09:26	LG Ostfriesland (Bönsch - Jans - Janssen)			Dörverden	18.10.80
8:15:53	LG Ostfriesland (Reisewitz-Ludwig, R.-Tjarks)			Herzlake	28. 4.91
8:16:34	LG Ostfriesland (Tjarks - Christians - Lübben)			Hannover	18. 4.93
8:19:46	LG Ostfriesland (Ludwig, R.-Tjarks, E.-Christians, B.)			Hannover	12. 4.92
8:21:27	LG Ostfriesland (Reisewitz; Tjarks; Zakobielski)			Bremen	6. 5.84
8:22:56	Germ. Leer (Beyer; Koenen; Albers)			Berlin	28.4.85
8:23:30	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Jans)			Pewsum	22. 4.79
8:26:52	LG Ostfriesland (Bönsch - Jans - Haren)			Herzlake	17. 5.81
8:28:07	BW Borssum (Harwaldt; Rathert; Schmidt)			Bremen	27. 4.86
8:28:51	LG Ostfriesland II (Jans, Ehlert; Kirschke)			Bremen	24. 4.83

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
8:40:55	Wagner, Bernd	61	TUS Norderney	Kienbaum	29. 3.03
8:52:26	Sigl, Holger	70	MTV Aurich	Winschoten/NED	14.9.12
8:52:30	Sigl, Ahlrich	37	LGO	Unna	7. 9.80
9:17:30	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Hamm	8. 10.88
9:24:40	Lampen, Alfred	54	Concordia Ihrhove	Hittfeld	1. 6.97
10:08:16	Groen, Bernhard	40	Germ. Leer	Winschoten	15. 9.84
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Gutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

18370m	Immega, Stephan	84	SC Dunum	Emden	4.11.07
18140m	Heidergott, Enno	71	LG Ihrhove-W'fehn	Börger	22. 9.00
18038m	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Borgholzsh.	3. 9.00
18005m	Witteler, Paul	60	BW Borssum	Leer	00.05.87
17680m	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Norden	20.11.85

17670m	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Leer	11. 5.88
17365m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
17325m	Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	31.10.04
17070m	Groenhagen, Achim	68	SC Dunum	Emden	4.11.07
16995m	Mühlenbrock, Wilfried	75	LG Ostfriesland	Emden	31.10.99
16956m	Feeken, Bernhard	62	Germ. Leer	Osnabrück	2. 7.86
16950m	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Leer	11. 5.88
16940m	Beyer, Walter	58	Germ. Leer	Leer	3. 5.89
16925m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
16890m	Janssen, Ingo	85	Emder LG	Emden	30.10.16
16850m	Polzin, Martin	60	SC Dunum	Leer	3. 5.89
16800m	Steinke, Peter	70	SV Wars'fehn	Leer	11. 5.88
16380m	Lammers, Joachim	60	TG Wiesmoor	Emden	28.10.01
16280m	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	29.10.00
16247m	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Osnabrück	18. 9.96

20 km Gehen

1:53:38	Dutsch, Heinz	42	Conc. Neermoor	Ricklingen	12. 9.71
2:03:37	Beitelmann, Jann	--	Conc. Neermoor	Ricklingen	12. 9.71

50 km Gehen

5:20:05	Dutsch, Heinz	42	Conc. Neermoor	Salzgitter	2. 5.71
---------	---------------	----	----------------	------------	---------

110m Hürden

14,22	Müller, Frank	68	TV Norden	Götzis	31. 5.92
14,68 +1,1	Picksack, Michael	84	TUS Hinte	WHV	10. 7.05
14,70	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Filderstadt	17. 6.90
14,80 +0,5	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Val de Reuil/FRA	13.8.00
14,84 +0,5	Pasenau, Maximilian	84	TV Norden	Bremen	15 6.08
15,02 +0,7	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Osterh.-Sch.	1. 8.98
14,8	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Göttingen	24. 8.89
14,9	Zander, Robert	68	TV Norden	Gelsenkirchen	7.10.90
15,15	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Salzgitter	23. 6.91
15,41 -0,1	Küter, Stefan	85	TV Norden	Köln	24. 5.09
15,42 +1,9	Weber, Steffen	84	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.02
15,2	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Leer	11. 8.83
15,48	Huth, Michael	65	TV Norden	Oldenburg	31. 8.85
15,51 +0,0	Karn, Julien	86	TV Norden	Vaterstetten	9. 9.07
15,55	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	8. 7.84
15,58	Klose, Andreas	66	TV Norden	Lübeck	22. 5.93
15,4	Steffens, Udo	50	TUS Pewsum	Pewsum	8. 6.69
15,4	Heger, Uwe	57	MTV Aurich	Hannover	27. 6.76
15,5	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Hinte	27. 5.90
15,5	Eikmeier, Werner	42	MTV Wittmund	Wittmund	16. 8.64

400 m Hürden

52,03	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Oldenburg	15. 7.90
53,26	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Verden	9. 6.90
54,64	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Braunschweig	1. 7.00
54,86	Müller, Frank	68	TV Norden	Verden	11. 5.96
55,33	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Scheeßel	26. 5.96
55,34	Huth, Michael	65	TV Norden	Hamburg	22. 9.84
55,52	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Scheeßel	31. 5.98
55,76	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Verden	10. 5.97
56,07	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Hagen	8. 6.91
56,31	Peters, Johannes	83	TV Norden	Halberstadt	20.05.06
56,79	Scholz, Kai-Elmar	79	FC Norden	WHV	9. 6.01
56,91	Seinschedt, Lars	80	Germ. Leer	WHV	9. 6.01

57,44	Warfsmann, Jens	80	Germ. Leer	Scheeßel	11. 6.00
57,3	Steffens, Heiner	52	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.71
57,84	Karn, Julien	86	TV Norden	Garbsen	1. 5.07
58,15	Vöhrrs, Sören	84	TV Norden	Köln	24. 5.09
58,0	Klose, Jörg	65	TV Norden	Oldenburg	8. 5.93
58,3	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Norden	28. 5.82
58,3	Alberding, Edzard	54	TV Norden	Oldenburg	12. 8.81
58,4	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Aurich	10. 5.86

3000m Hindernis

9:12,56	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Berlin	18. 7.92
9:34,27	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Hannover	2. 6.84
9:37,1	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Hannover	15. 7.78
9:37,2	Holthuis, Rolf	08	Union Weener	Hamburg	27. 6.37
9:40,6	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Aurich	30. 6.89
9:46,3	Steinke, Peter	70	Conc. Ihrhove	Papenburg	28. 9.90
9:48,40	Brauner, Michael	71	BW Borssum	Salzgitter	23. 6.91
9:51,2	Meier, Detlef	42	Germ. Leer	Oldenburg	31. 7.68
10:00,7	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Osnabrück	4. 5.68
10:07,0	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Aurich	26. 7.87
10:11,1	Höffker, Johann	52	TUS Pewsum	Oldenburg	15. 8.79
10:16,6	Poppinga, Theodor	45	Germ. Leer	Oldenburg	31. 7.68
10:17,4	Rose, Harry	31	Kickers Emden	Delmenhorst	15. 6.52
10:21,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Oldenburg	13. 7.77
10:21,5	Feeken, Bernd	62	Germ. Leer	Aurich	12. 8.86
10:25,4	Harwaldt, Thomas	62	BW Borssum	Aurich	8. 8.87
10:25,4	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Aurich	10. 5.86
10:29,2	Lenwerder, Kai	66	TUS Pewsum	Aurich	12. 7.85
10:39,9	Zeeden, Jörg	68	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 7.88
10:40,0	Fischer, Egon	31	Germ. Leer	Groningen	7. 6.54

4x100m Staffel

41,33	TV Norden (Thielecke-Klein, P. 86; André, S. 86; Goldenstein C. 88; Eilers, S. 89)			Erfurt	21.07.07
41,65	TV Norden (Thielecke-Klein, P. 86; André, S. 86; Peters, J. 83; Vöhrrs, S. 84)			Delmenhorst	10.06.06
41,77	TV Norden (Schipper, Kleemann, G., Müller, F; Schweter)			Berlin	19. 7.92
41,79	TV Norden (Schipper, Müller, F.; Steinke, M.; Schweter)			Salzgitter	23. 6.91
41,85	TV Norden (Schipper, Müller, Kleemann, Steinke)			Oldenburg	15. 7.90
42,01	StG Norden-Leer (Thielecke-Klein, P. 86; Goldenstein, 88; Eilers, 89; Nordmann, 90)			Rostock	21. 6.08
42,45	TV Norden (Warfsmann, Ruchel, Kaufmann, Seinschedt)			Osnabrück	9. 6.02
42,45	TV Norden (Thielecke, Andre, Müller, T., Vöhrrs)			WHV	9. 7.05
42,48	StG TV Norden-Germ.Leer (Goldenstein, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)			Köln	24. 5.09
42,51	TV Norden (Kleemann, Müller, Schipper, Miller)			Lübeck	31. 5.87
42,59	Germ.Leer (Ruchel, Seinschedt, Hofmann, Warfsmann)			Stadskanaal	1. 7.02
42,78	TV Norden (Müller, F.; Bisewski, C.; Kleemann, G.; Johanterwage, T.)			Bremen	24. 7.94
42,98	Germ.Leer (Ruchel, Seinschedt, Hofmann, Warfsmann)			Osnabrück	24. 6.00
43,01	TV Norden (Eilers; Miller; Müller; Steinke)			Göttingen	29. 6.86
43,17	TV Norden (Müller, F.; Bisewski, Christel, E.; Johanterwage)			Holzminden	22. 7.95

43,20	FC Norden Jgd. (Aßmann, Scholz, Holzenkämpfer, Kutscher)	Berlin	28. 6.98
43,20	TV Norden I (Schipper,68; Schweter,65; Kleemann,G.,65; Johanterwage,67)	Lübeck	22. 5.93
43,27	Germ. Leer Jgd (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)	Duisburg	11. 7.99
43,32	TV Norden (Eilers, Müller, Huth, Steinke)	Wunstorf	21. 9.85
43,38	TV Norden I (Neblich; Dittrich; Brahms; Steinke)	Oldenburg	6. 9.80

4x400m

3:10,20	TV Norden (Schweter, Müller, Kleemann, Steinke)	Düsseldorf	12. 8.90
3:12,43	TV Norden (Schipper, Kleemann, Steinke, Müller)	Berlin	29. 7.89
3:16,01	TV Norden (Schipper, Kleemann, Schweter,Müller,F.)	Berlin	18. 7.92
3:17,16	TV Norden I (Schweter,65; Kleemann,G.,65 Johanterwage,67; Bisewski,63)	Hamburg	24. 7.93
3:19,09	TV Norden (Eilers; Kleemann; Kasten; Müller)	Bremen	17. 8.86
3:20,37	TV Norden (Eilers, Kasten, Kleemann, Steinke)	Wunstorf	22. 9.85
3:20,55	TV Norden (Ruchel, Warfsmann, Seinschedt, Kaufmann)	Delmenhorst	16. 6.02
3:21,60	TV Norden (Thomsen, Rabenstein, Tebben, Bellmann)	Troisdorf	20. 7.97
3:21,93	Germ. Leer (Ruchel, Warfsmann, Seinschedt, Hofmann)	WHV	10. 6.01
3:23,74	StG Norden-Leer (Goldenstein, 88; Onken, 88; Karn, 86; Vöhrs, 84)	Bremen	15. 6.08
3:23,86	Germ. Leer (Ruchel, Warfsmann, Hofmann, Seinschedt)	Braunschweig	2. 7.00
3:23,93	TV Norden (Rabenstein, Tebben, Thomsen, Pfingsten)	Winsen	13. 6.99
3:24,2	LG Norden Jgd. (Siever, Siever, Alberding, Brumund)	Wolfenb.	11. 6.72
3:24,58	TV Norden (Rabenstein, Pfingsten, Peters, Kaufmann)	WHV	10. 6.01
3:26,08	StG TV Norden-Germ.Leer (Goldenstein, Onken, Eilers, Nordmann)	Göttingen	28. 6.09
3:27,42	StG TV Norden-Germ. Leer (Nordmann,90; Vöhrs,84; Karn,86)	Verden	20. 6.10
3:27,64	TV Norden (Rabenstein, Tebben, Onken,88; Thomsen, Pfingsten)	Hameln	14. 6.98
3:28,62	TV Norden (Klose,J.; Johanterwage; Schweter; Bisewski)	Aurich	7. 5.94
3:28,4	TV Norden(Classen; Schipper; Harms; Müller)	Lingen	8. 5.86
3:28,5	TV Norden (Kasten - Huth - Dietrich - Steinke)	Wolfsburg	20. 5.82

4x800m Staffel

8:13,4	TV Norden (Müller, Kleemann, Zander, Steinke)	Aurich	4. 5.89
8:27,0	Germ. Leer (Schierhold, Goldenstein, Behrends)	Cuxhaven	19. 6.71
8:33,6	TUS Pewsum (Wijnen, Buttjer, Hoogestraat, Steffens)	Leer	22. 5.71
8:48,4	Fort. Wirdum (Zeeden,J.; Flessner; Zeeden,D.; Uphoff)	Aurich	22. 4.89
8:54,2	MTV Aurich (Döscher; Jürgens; Münch; Gebhardt)	Aurich	22. 4.89

3x1000m

7:31,78	StG TV Norden-Germ. Leer	Neustadt	29. 4.12
7:37,97	BW Borssum (Poppinga, Brauner, Aden)	Düsseldorf	11. 8.90
7:44,91	StG Norden-Leer (Wiechmann, Onken, Onken)	Unterlüß	27. 4.08
7:47,4	Germ. Leer (Meier, Goldenstein, Venema)	Osnabrück	11. 8.68
7:48,9	BW Borssum (Steinke, Brauner, Poppinga)	Celle	9. 5.91
7:51:71	Germ. Leer (Wiechmann,88 - Onken,87 -Onken,88)	Bremen	26. 4.09

7:53,75	Germ. Leer (Onken, Wiechmann, Onken)	Alfeld	22. 4.07
7:59,97	StG TV Norden-Germ. Leer Wiechmann,88; Onken,87; Onken,88	Sulingen	25. 4.10
8:00,5	TUS Pewsum A-Jugend (Smid - Klock - Schlachter)	Salzgitter	20. 5.78
8:07,2	TUS Pewsum (Weiße, Steffens, Schreitling) -B-Jugend	Emden	27. 6.75
8:03,82	Germ. Leer (Sjuts, Wolzen, Geisemeyer)	Neustadt	25. 4.04
8:04,68	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bach, Penning, Haedke)	Hameln	13.6.98
8:13,2	TUS Pewsum (Aden, Steffens, Schreitling) - B-Jugend	Osnabrück	23. 5.74
8:13,2	Germ. Leer (Wirringa - Groen,F. - Schierhold)	Bunde	17. 6.80
8:13,5	Germ. Leer (Marrek,74; Nuß,73; Metzler,73)	Aurich	4. 5.89
8:14,6	BW Borssum (Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)	Remels	23. 4.88
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)	Wolfenbüttel	11. 6.72
8:18,10	Germ. Leer (Siemer; Müller,S.; Waschkau)	Sulingen	16. 5.96
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)	Hameln	13. 6.98
8:21,0	Germania Leer (Goldenstein-Götz-Ostermeyer)	Aurich	26. 5.63

4x1500m-Staffel

16:59,27	Conc. Ihrhove (Heidergott, Menne, Frers)	Braunschweig	12. 5.94
17:07,9	TV Norden (Harms,Grieffenhagen,Schoolmann,Ewen)	Uplengen	28. 4.90
17:14,5	BW Borssum (Aden, Brauner, Poppinga, Steinke)	Uplengen	27. 4.91
17:23,6	TV Norden (Grieffenhagen,Uphoff,Schoolmann,Harms)	Remels	9. 5.87
17:27,4	TV Norden (Harms;Kasten;Grieffenhagen;Schoolmann)	Aurich	12. 8.86
17:34,8	TV Norden (Harms,Grieffenhagen,Uphoff,Schoolmann)	Aurich	4. 5.89
17:38,1	TV Norden (Alberding;Schoolmann, Grieffenhagen;Harms)	Uplengen	23. 4.88
17:44,5	BW Borssum (Aden, Schmidt,G.;Poppinga,Brauner)	Uplengen	28. 4.90
17:47,6	LG Ostfriesland (Janssen, Jans, Hommers, Rüst)	Ihlow	3. 6.81
17:55,2	Germ. Leer (Koenen; Böckmann; Groen; Hartmann)	Aurich	22. 4.89

5 x 10km - Staffel

2:54:51	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke, Bartels, Bickel, Frerichs, Heidergott)	Oldenburg	26. 6.99
2:58:46	Germ. Leer (Taube, Mühlenbrock, Waschkau, Sreinke, Grigat)	Oldenburg	6. 7.08
3:04:37	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bickel, Bartels, Heye, Lampen, Frerichs)	Oldenburg	19. 9.98
3:05:09	LG Ostfriesland (Behrendt, Tjarks, Knobel, Christians, R.Ludwig)	Oldenburg	26. 6.99
3:05:10	LG Ostfriesland (Christians, Knobel, Reisewitz, Tjarks, Ludwig)	Oldenburg	24. 6.00
3:06:26	LG Ostfriesland (Christians, Tjarks, Menz, Ludwig, Hörnemann)	Oldenburg	23. 6.01
3:08:32	Ëmder LG (Dietz,Strunz,Voss,Ehrlich,Harwardt)	Oldenburg	26. 6.99

Weitsprung

7,61m	Müller, Frank	68	TV Norden	Itzehoe	12. 8.89
7,38m +1,4	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bernhausen	19. 6.99
7,30m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Salzgitter	22. 6.91
7,26m	Nordbruch, Helmut	48	Germ. Leer	Cuxhaven	13. 8.72
7,18m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Verden	28.04.18
7,15m	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Hamburg	28. 7.90
7,14m +1,4	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Zeven	8. 7.00
7,12m	Miller, Ronald	58	TV Norden	Bremen	28. 5.87
7,10m	Dabbert, Boris	46	MTV Aurich	Lingen	15. 8.65
7,09m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Oldenburg	16. 9.84
7,04m	Siefken, Helmut	39	MTV Wittmund	Wittmund	13. 6.65
7,04m	Zander, Robert	68	TV Norden	Dörpen	23. 9.90

7,03m	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Celle	1. 7.12
6,95m	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Leer	6. 9.86
6,94m	Pissarsky, Stefan	61	MTV Wittmund	Aurich	8. 7.79
6,92m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Ahrheiligen	31. 5.71
6,89m	Stallmann, Kurt	45	MTV Wittmund	Emden	15. 9.63
6,89m +0,0	Karn, Julien	86	TV Norden	Blankenburg	11. 5.07
6,87m	Stallmann, Wilhelm	42	MTV Wittmund	Emden	15. 9.63
6,87 +0,0	Thielecke-Klei, Paul	86	TV Norden	Wilhelmshaven	07.05.06
6,85m	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Leer	13. 8.77
6,85m	Tuchen, Wolfgang	39	MTV Aurich	Aurich	4. 6.61
6,85m	Zuther, Hans	47	BW Borssum	Fröndenber	26. 9.65

Hochsprung

2,17m	Kohle, Thomas	80	TUS Hinte	Schweinfurt	28. 7.01
2,10m	Klose, Andreas	66	TV Norden	Rheine	1. 5.93
2,09m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Dortmund	3. 7.93
2,07m	Müller, Frank	68	TV Norden	Tonsberg	15. 7.89
2,05m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Bunde	17. 5.83
2,05m	Zander, Robert	68	TV Norden	Dillingen	17. 6.89
2,05m	Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	Oldenburg	20.6.93
2,04m	Tjarks, Enno	86	Germ. Leer	Leer	26. 6.11
2,03m	Rietz, Phillip	91	Germ. Leer	Garbsen	1. 5.11
2,00m	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	Bremen	18. 6.00
2,00m	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Schortens	14. 5.94
2,00m	Klose, Jörg	65	TV Norden	Oldenburg	20. 8.97
2,00m	Thielecke-Klein, Paul	86	TV Norden	Hannover	16.06.07
2,00m	Küter, Stefan	85	TV Norden	Hannover	7. 8.08
1,99m	Zander, Mats	96	TV Norden	WHV	19. 7.14
1,98m	Heger, Uwe	57	MTV Aurich	Wolfsburg	7. 8.76
1,97m	Lentke, Ernst-Walter	53	Germ. Leer	Norden	17. 6.79
1,96m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	13. 6.95
1,96m	Tergast, Peter	63	Germ. Leer	Norden	19. 9.81
1,96m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Aurich	11. 5.91
1,96m	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.90
1,96m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Dillingen	17. 6.89
1,96m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	7. 7.84

Stabhoch

5,10m	Müller, Frank	68	TV Norden	Atlanta	1. 8.96
4,70m	Küter, Stefan	85	TV Norden	Lage	30. 8.09
4,50m	Klose, Jörg	65	TV Norden	Warendorf	3.10.92
4,50m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Berlin	4. 8.02
4,40m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Scheeßel	19. 5.91
4,40m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Henstedt-U.	12. 7.98
4,30m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Wesel	31. 8.97
4,30m	Pasenau, Maximilian	84	TV Norden	Hannover	8. 6.08
4,20m	Huth, Michael	65	TV Norden	Hannover	16. 6.85
4,10m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	16. 6.85
4,10m	Scholz, Kai-Elmar	79	FC Norden	Zeven	1. 7.01
4,01m	Aßmann; Bodo	81	TV Norden	Papenburg	25. 8.96
4,00m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Emmeloord/NL	23.5.99
4,00m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Norden	9. 5.82
4,00m	Zander, Robert	68	TV Norden	Salzgitter	5. 6.93
3,94m	Roskamm, Helmut	33	Germ. Leer	Westerstede	7.10.56
3,90m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Rheinhausen	7.10.72
3,80m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Aurich	12. 5.91
3,70m	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Verden	26. 4.97
3,70m	Blasey, Frank	70	TV Norden	Warendorf	3.10.92
3,70m	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Zeven	3. 8.97

3,70m	Saathoff, Joachim	54	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.83
-------	-------------------	----	------------	-----------	----------

Dreisprung

16,49m	Müller, Frank	68	TV Norden	Hamburg	12. 8.89
15,06m	Nordbruch, Helmut	48	Germ. Leer	Osnabrück	8. 7.72
14,95m +0,3	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	WHV	10. 6.01
14,46m	Swart, Enno	62	TV Norden	Oldenburg	15. 7.90
14,42m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Hagen	8. 6.91
14,30m	Klose, Andreas	66	TV Norden	Lübeck	20. 6.93
14,12mw	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	8. 6.05
14,10m	Hillers, Harald	58	TV Norden	Hannover	27. 6.81
14,06m -0,1	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Winsen/Luhe	8. 6.13
13,96m	Reinhardt, Frank	57	LG Norden	Augsburg	25. 7.75
13,93 +0,6	Thielecke, Paul	86	TV Norden	WHV	25.06.05
13,73m	Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Leer	09.09.06
13,67m	Hefter, Eberhard	47	TUS Pewsum	Hamburg	22. 5.71
13,64m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.83
13,63m +0,9	Karn, Julien	86	TV Norden	Harlingerode	26.6.10
13,62m	Küter, Stefan	85	TV Norden	Köln	24. 5.09
13,46m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Osterode	17. 6.89
13,44m	Dabbert, Boris	46	MTV Aurich	Aurich	22. 5.66
13,41m	Eix, Friedrich	43	FT 03 Emden	Pewsum	18. 6.67
13,36m +0,5	Tjarks, Enno	86	VfL Germ. Leer	Köln	24. 5.09

Kugelstoß

16,83m	Dinkela, Holger	65	SV Georgsheil	Leer	16. 9.89
16,26m	Isenecker, Roland	72	SV Georgsheil	Norden	20. 5.00
16,16m	Bergmann, Wilfried	43	TUS Pewsum	Emden	27. 6.75
15,61m	Mücher, Michael	54	TV Norden	Ihlow	21. 7.82
15,49m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Zeven	11. 6.11
15,42m	Schoon, Harro	46	MTV Wittmund	Leer	28. 8.66
15,38m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Leer	12. 9.92
15,26m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Papenburg	18. 6.11
15,10m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Aurich	26. 7.88
15,02m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.82
14,98m	Müller, Frank	68	TV Norden	Tallinn/EST	29. 6.97
14,86m	Swieter, Gerhard	54	TV Norden	Georgsheil	15. 8.78
14,86m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.95
14,68m	Kleemann, Heiko	69	TV Norden	Hinte	27. 5.90
14,55m	Olthoff Claas	67	SV Warsingsfehn	Hinte	1. 6.86
14,51m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Papenburg	18. 6.11
14,40m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Filderstadt	2. 8.03
13,99m	Freese, Rudolf	??	TV Aurich	Hannover	2. 7.37
13,84m	Diekmann, Adolf	40	MTV Wittmund	Jever	4. 8.64
13,80m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bernhausen	14. 8.99

Diskuswurf

57,24m	Isenecker, Roland	72	TV Norden	Soltau	5. 6.02
52,08m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Georgsheil	12. 3.93
51,86m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	19.10.91
51,07m	Mücher, Dennis	80	SV Georgsheil	Delmenhorst	30. 7.99
50,50m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Wirdum	20. 4.80
49,74m	Mücher, Michael	54	TV Norden	Lanhausen	11. 6.78
47,66m	Müller, Frank	68	TV Norden	Lage	16. 6.96
47,62m	Voß, Wolfgang	46	Kickers Emden	Bremerhaven	13. 9.79
47,26m	Kowalczyk, Harm	56	MTV Aurich	Marienhafe	5.9.83
46,62m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Verden	28. 5.94
46,13m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Norden	3. 5.02
46,13m	Dresp, Thomas	61	MTV Aurich	Oldenburg	26 .8.01

44,60m	Huth, Michael	65	TV Norden	Verden	28. 5.94
43,94m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Hinte	26. 5.91
43,74m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Minden	12. 5.01
43,62m	Zander, Robert	68	TV Norden	Zeven	17. 9.95
43,14m	Swieter, Gerhard	54	TV Norden	Aurich	20. 5.77
43,06m	Dinkela, Holger	65	SV Georgsheil	Aurich	28. 4.89
43,00m	Olthoff, Claas	67	SV Warsingsfehn	Ihlow	4.10.87
42,76m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.82

Speerwurf (ab 1986)

71,64m	Bieck, Markus	69	TV Norden	Bad Oeynhs.	22. 4.95
69,56m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Coesfeld	26. 7.03
66,10m	Müller Frank	68	TV Norden	Atlanta/USA	1. 8.96
65,30m	Blasey, Frank	70	TV Norden	Aurich	7. 5.94
62,90m	Zander, Robert	68	TV Norden	Diekirch	30. 8.91
58,54m	Müller, Mathias	80	TV Norden	WHV	9. 6.00
58,46m	Weimann, Oliver	71	MTV Aurich	Aurich	2. 7.91
56,96m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Aurich	8. 5.88
55,60m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Oldenburg	2. 6.90
55,73m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Filderstadt	3. 8.03
53,68m	Pasenau, Maximilian	84	TV Norden	Hannover	17. 6.07
53,62m	de Vries, Holger	93	TV Norden	Meppen	20.07.14
53,60m	Neumann, Sven	71	TV Norden	Hinte	26. 5.91
53,54m	Drees, Björn	83	SV Blomb.-Neuschoo	Sulingen	26.07.14
53,13m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Köln	17. 1.07
53,10m	Rector, Knut	67	MTV Wittmund	Schortens	2. 5.93
52,40m	Warfsmann, Jens	80	Germ.Leer	Bremen	20. 5.00
52,53m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Bernhausen	14. 8.99
52,15m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Verden	16. 5.98
51,46m	Mäcken, Siegfried	60	MTV Aurich	Zeven	19. 9.04

Hammerwurf

49,46m	Kowalczyk, Harm	56	MTV Aurich	Ihlow	16. 6.83
48,23m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Wirdum	3.10.05
47,18m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Oldenburg	20. 7.94
47,46m	Beyer, Klaus	42	Germ. Leer	Leer	18. 5.70
42,20m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Aurich	23.08.06
41,97m	Alrmadan, Mahmoud	89	SV Warsingsfehn	Aurich	4. 5.15
41,22m	Behrends, Joachim	62	SV Holtland	Wunstorf	26. 6.94
38,38m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Wirdum	3.10.05
38,08m	Vofß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	24. 9.90
38,02m	Müller, Frank	68	TV Norden	Papenburg	21. 4.91
37,86m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Verden	10. 5.97
37,82m	Mücher, Michael	54	MTV Aurich	Aurich	28. 4.89
36,72m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	5. 6.85
36,44m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.02
36,10m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.10.07
35,68m	Frisch, Walter	15	Germ. Leer	Delmenhorst	13. 6.54
35,49m	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Wirdum	1. 4.12
35,47m	Broer, Renke	92	TV Marienhafe	Marienhafe	20. 9.17
34,34m	Beyer, Gunnar	75	SV Holtland	Hesel	28. 7.98
33,60m	Hashagen, Rolf	49	SV Holtland	Holtland	25. 9.77

Gewichtswurf

13,11m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Meppen	22. 4.06
12,23m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Meppen	28. 4.07
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

Fünfkampf

4013 P.	Müller, Frank	68	TV Norden	Attendorn	21. 5.89
3806 P.	Zander, Robert	68	TV Norden	Dörpen	23. 9.90
3638 P.	Blasey, Frank	70	TV Norden	Zeven	12. 9.93
3569 P.	Huth, Michael	65	TV Norden	Hannover	29. 9.85
3529 P.	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Verden	25. 9.88
3475 P.	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	17.09.06
3374 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Peine	4. 8.99
3252 P.	Zarske, Manfred	69	TV Norden	Hannover	27. 9.87
3221 P.	Tebben, Volker	79	TV Norden	Peine	4. 8.99
3204 P.	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Hannover	29. 9.85
3229 P.	Voß, Wolfgang	46	TUS Pewsum	Emden	23. 6.78
3186 P.	Müller, Hans - Wilhelm	42	MTV Wittmund	Hannover	29. 7.64
3175 P.	Thielecke-Klein, Paul	86	TV Norden	Hannover	17.09.06
3171 P.	Eilers, Hans - Bernd	55	TV Norden	Leer	30. 7.77
3119 P.	Remmers, Wilfried	62	Germ. Leer	Norden	1. 9.84
3115 P.	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Leer	3. 9.83
3112 P.	Seele, Hartmut	62	MTV Aurich	Ihlow	22. 6.82
3092 P.	Bakker, Johann	64	TV Norden	Oldenburg	16. 9.84
3086 P.	Stallmann, Kurt	45	MTV Wittmund	Hamel	13. 9.64
3084 P.	Nordbruch, Helmut	48	Germ. Leer	Pewsum	17. 7.71

Zehnkampf

8256 P.	Müller, Frank	68	TV Norden	Salzgitter	21./22.6.90
7426 P.	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Bernhausen	27./28.5.00
7412 P.	Zander, Robert	68	TV Norden	Gelsenk.	6./7.10.90
7317 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bernhausen	19./20.6.99
7218 P.	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Dillingen	17./18.6.89
7119 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Henstedt-U.	11./12.7.98
6971 P.	Huth, Michael	65	TV Norden	Zeven	5./6.10.85
6760 P.	Blasey, Frank	70	TV Norden	Diekirch	21. 22.8.93
6743 P.	Thielecke-Klein, Paul	86	TV Norden	Hannover	16./17.6.07
6723 P.	Küter, Stefan	85	TV Norden	Vaterstetten	8./9.9.07
6719 P.	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Bernhausen	16./17.6.90
6600 P.	Pasenau, Maximilian	84	TV Norden	Vaterstetten	8./9.9.07
6555 P.	Tebben, Volker	79	TV Norden	Emmeloord/NL	19.20.6.99
6449 P.	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	7./ 8.7.84
6431 P.	Klose, Jörg	65	TV Norden	Warendorf	3./4.10.92
6430 P.	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Aurich	11./12.5.91
6308 P.	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Leer	12./13.8.77
6247 P.	Dabbert, Boris	46	MTV Aurich	Osnabrück	17./18.9.66
5965 P.	Bakker, Johann	64	TV Norden	Hannover	28./29.5.88
5953 P.	Voß, Wolfgang	46	Kickers Emden	Friedeburg	1./ 2.9.79
5926 P.	Eikmeier, Werner	42	MTV Wittmund	Hannover	26./27.9.64
5918 P.	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Zeven	2./3.8.97

ZEHNKAMPF MANNSCHAFT

22107 P.	TV Norden (Müller; Zander; Kleemann)			Salzgitter	21./22.7.90
22094 P.	TV Norden (Müller, F.; Kleemann, G.; Zander)			Dillingen	3./4.10.89
20612 P.	TV Norden (Pfingsten, Tebben, Rabenstein)			Bernhausen	27./28.5.00
20062 P.	TV Norden (Müller; Zander; Bakker)			Hannover	28./29.5.88
19885 P.	TV Norden (Müller; Kleemann; Wesseln)			Göttingen	6./7.7.91
19838 P.	TV Norden (Thielecke-Klein, Küter, Pasenau)			Vaterstetten	8./9.9.07
19486 P.	TV Norden (Rabenstein, Pfingsten, Thomsen)			Henstedt-U.	11./12.7.98
19172 P.	TV Norden (Huth; Janssen; Bakker)			Hannover	7./8.7.84
17537 P.	TV Norden (Blasey; Klose, J.; Byl)			Warendorf	3./4.10.90
17360 P.	TV Norden II (Blasey - Wesseln - Kleemann, H.)			Diekirch	21./22.8.93
17235 P.	TV Norden (Pasenau, Küter, Karn)			Hannover	7./8.6.08
16986 P.	TV Norden (Kleemann; Eilers; Götz)			Hannover	14./15.6.86
15093 P.	MTV Aurich (Seele; Kolbow; Tammen)			Leer	29./30.8.81

15068 P.	TUS Pewsum (Voß,5629-Strunk,5093-Hefter,4346)	Leer	9./10.8.75
14843 P.	Germ. Leer (Groen; W.Lentke; George)	Leer	29./30.8.81
14432 P.	SV Georgsheil (Selenz - Voß - Bussen)	Norden	8./9.5.82
13578 P.	Fort. Wirdum (Rausch; Wilkening; Hillers)	Kiel	6./7.7.93

Werfer - Fünfkampf

2921 P.	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	8. 7.05
2261 P.	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Aurich	8. 7.05
2093 P.	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Aurich	8. 7.05

Männliche Jugend U20

100m

10,60 +0,4	André, Siewert	86	TV Norden	Braunschweig	29. 7.05
10,80 +1,7	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	WHV	4. 6.16
10,81 +1,1	Kutscher, Onno	80	FC Norden	Bonn	11. 6.99
10,6	Müller, Frank	68	TV Norden	WHV	23. 8.87
10,6	Weiß, Rüdiger	50	Emder TV	Pewsum	8. 6.69
10,92	Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	Kamen	9. 9.89
10,7	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Hinte	24. 5.87
10,7	Brink, Dieter	51	Germ. Leer	Hannover	5. 7.70
10,97 +1,7	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
10,99 +2,0	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Garbsen	28. 7.07
10,8	Zuther, Hans	47	BW Borssum	Leer	22. 8.65
11,03 +0,8	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Hamelnd	28. 6.08
11,05 +2,0	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Garbsen	28. 7.07
11,14	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Wesel	30. 8.97
10,9	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Gretesch	16. 9.72
10,9	Jentzen, Ulrich	57	MTV Aurich	Wolfsburg	10. 8.76
10,9	Siever, Jörg	55	LG Norden	Oldenburg	10. 8.74
10,9	Jacob, Hans-Albin	48	FC Norden	Pewsum	14. 5.67
10,9	Flörke, Volker	49	TSV Langeoog	Pewsum	15. 9.68
10,9	Steinke; Michael	64	TV Norden	Oldenburg	12. 6.83
11,16 +0,5	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Braunschweig	29. 7.05

200m

21,5	Müller, Frank	68	TV Norden	WHV	23. 8.87
21,81 +0,3	André, Siewert	86	TV Norden	Garbsen	23.07.05
21,89 +0,0	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Papenburg	14. 6.09
22,09 +0,5	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Hamelnd	19. 6.99
22,24	Steinke, Michael	64	TV Norden	Oldenburg	8. 7.83
22,27 +1,7	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Garbsen	28. 7.07
22,1	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Hinte	24. 5.88
22,36 0,0	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Oldenburg	22. 6.16
22,2	Weiß, Rüdiger	50	Emder TV	Cuxhaven	10. 8.69
22,47	Arends, Heiko	70	TV Norden	Oldenburg	8. 7.89
22,53 +0,0	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Bremen	30. 5.08
22,60 *0,4	Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Oldendorf	14. 6.03
22,62	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Papenburg	25. 9.92
22,64 -0,5	Kaufmann, Christian	80	TV Norden	Delmenhorst	1.10.00
22,4	Siever, Jörg	55	TV Norden	Pewsum	26. 5.74
22,67 0,0	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Papenburg	15. 7.07
22,68 +0,2	Peters, Johannes	83	TV Norden	Delmenhorst	19. 7.02
22,75 +1,7	Scheutwinkel, Wilke	89	TV Norden	Garbsen	28. 7.07
22,77 +0,6	Seinschedt, Lars	80	Germ. Leer	Hamelnd	19. 6.99
22,78 +0,5	Jürjens, Jann-Erik	86	TuS Hinte	WHV	10.07.05
22,6	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Oldenburg	6. 5.72

22,6	Zarske, Manfred	69	TV Norden	WHV	8. 7.87
22,6	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Bunde	5. 6.82

400m

48,30	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Delmenhorst	5. 7.07
48,88	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Bielefeld	20. 7.72
49,48	Saathoff, Tim	93	Emder LG	Zeven	11. 6.11
49,69	Müller, Frank	68	TV Norden	Ahlen	10. 8.86
49,91	Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Oldendorf	14. 6.03
49,84	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Goslar	6. 6.93
49,9	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Rotenburg	4. 7.84
50,21	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Großburgwedel	17. 8.99
50,35	Kaufmann, Christian	80	TV Norden	Leer	9. 9.00
50,60	Böckmann, Stefan	70	Germ. Leer	WHV	19. 6.88
50,6	Steinke, Michael	64	TV Norden	Groningen	24. 4.83
50,83	Alberding, Nik	85	TV Norden	Stade	29. 5.03
50,85	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Hannover	6. 6.09
50,86	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Wesel	30. 8.97
51,00	Donadell, Arne	82	LG Ihrhove/W'fehn	Leer	11. 9.99
50,8	Siever, James	54	LG Norden	Norden	14. 6.72
51,04	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Papenburg	25. 5.08
51,07	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Köln	24. 5.09
50,9	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Bunde	8. 6. 80
50,9	Seinschedt, Lars	80	Germ. Leer	Leer	30. 4.99

800m

1:51,49	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Ulm	5. 6.07
1:52,1	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Oldenburg	31. 8.80
1:53,17	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Berlin	14. 6.09
1:54,63	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Verden	1. 7.90
1:55,1	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	29. 6.74
1:55,39	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Oldenburg	20. 8.03
1:55,49	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.99
1:56,3	Schulze, Manfred	49	FC Norden	Aurich	11. 5.68
1:56,6	Fischer, Andreas	55	TUS Esens	Lübeck	27. 5.73
1:57,1	Harms, Reiner	69	TV Norden	Oldenburg	13. 7.88
1:57,5	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Norden	14. 9.72
1:57,7	Aden, Rainer	71	BW Borssum	Oldenburg	8. 9.90
1:58,09	Saathoff, Tim	93	Emder LG	Delmenhorst	13. 5.12
1:58,48	Olchers, Armin	82	FC Norden	Scheeßel	23. 5.99
1:58,87	Bohlen, Thomas	76	LG Uplengen	Salzgitter	25. 6.94
1:58,9	Dieken, Wilfried	55	VfB Remels	WHV	27. 8.72
1:59,14	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Oldenburg	25. 5.85
1:59,0	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Oldenburg	7. 7.82
1:59,0	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Oldenburg	2. 8.89
1:59,28	Haedke, Keno	80	LG Ihrhove-W'fehn	Oldenburg	6. 6.98

1000m

2:24,6	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Menden	2. 8.80
2:29,43	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.99
2:29,83	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Verden	25. 8.90
2:30,7	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Leer	9. 5.03
2:32,2	Sander, Michael	56	Germ. leer	Oldenburg	1. 6.74
2:33,4	Harms, Reiner	69	TV Norden	Aurich	26. 5.88
2:34,0	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Friedeburg	19. 6.85
2:34,20	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Wunstorf	26. 8.08
2:34,5	Aden, Rainer	71	MTV Aurich	WHV	10. 6.87
2:34,8	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Bremerhaven	24. 9.75

2:35,4	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Norden	14. 9.72
2:35,8	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Oldenburg	9. 6.73
2:36,10	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Papenburg	29.09.06
2:36,0	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Oldenburg	14. 7.82
2:36,37	Wiechmann, Steffen	88	Germ. leer	Garbsen	28. 7.07
2:36,7	Steinke, Peter	70	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20. 7.88
2:37,69	Müller, Frank	68	TV Norden	Ahlen	9. 8.86
2:38,47	Grieffenhagen, Peter	67	TV Norden	Berlin	25. 9.86
2:38,50	Onken, Heinz-Helmut	87	Germania Leer	Oldenburg	19.07.06
2:38,5	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Bremerhaven	21. 9.75

1500m

3:52,6	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Dortmund	15. 9.79
3:55,1	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Wunstorf	20. 7.74
3:59,14	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Delmenhorst	18. 5.03
3:59,58	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Braunschweig	1.07.07
3:59,6	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Leer	7.10.72
4:00,4	Berning, Wilhelm	40	MTV Wittmund	Hannover	28. 6.59
4:02,00	Aden, Rainer	71	BW Borssum	Verden	30. 6.90
4:02,79	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	WHV	21. 6.09
4:04,30	Harms, Reiner	69	TV Norden	Celle	2. 7.88
4:04,1	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.75
4:05,4	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.75
4:05,77	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Braunschweig	1.07.07
4:05,7	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Oldenburg	12. 9.70
4:06,1	Steinke, Peter	70	Conc. Ihrhove	Leer	16. 9.89
4:08,0	Thien, Johann	48	FC Norden	Göttingen	2. 7.66
4:08,2	Dieken, Wilfried	55	VfB Remels	Pewsum	1.10.72
4:08,90	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Leer	12. 9.98
4:09,4	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Pewsum	23. 5.73
4:10,7	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Oldenburg	28. 7.82
4:11,8	Bohlen, Güther	40	Germ. Leer	Norden	14. 6.59
4:12,0	Poppinga, Thmas	71	BW Borssum	Hinte	21. 5.89

3000m

8:37,8	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Bremen	30. 9.79
8:39,0	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf		70
8:42,2	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Bielefeld	28. 7.72
8:48,8	Metzler, Hans-Joachim	73	Germ. Leer	Leer	12. 9.92
8:49,25	Valentin, David	97	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.13
8:50,2	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	16. 7.75
8:51,2	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Ilse	18. 9.76
8:52,2	Harms, Reiner	69	TV Norden	Oldenburg	6. 7.88
8:54,6	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Leer	7. 9.75
8:54,6	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Leer	2.10.74
8:55,0	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Bremen	31. 5.73
8:58,1	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Aurich	30. 6.95
9:02,4	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Leer	17. 6.74
9:03,5	Heidergott, Enno	71	Conc. Ihrhove	Aurich	27. 7.90
9:08,0	Knieper, Erich	51	TuRa Marienhaf	Bomlitz	29. 6.69
9:08,12	Brinkmann, Max-Philpp	88	Germ. Leer	Leer	14. 7.07
9:11,7	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Oldenburg	21. 7.82
9:12,02	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Oldenburg	21. 5.94
9:12,6	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Aurich	28. 6.96
9:16,2	Steinke, Peter	70	SV Warsingsfehn	Aurich	8. 7.88

5000m

14:49,0	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Greteesch	29. 9.74
14:54,2	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	WHV	27. 8.72
15:02,5	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Hamburg	23. 9.79

15:08,2	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Norden	13. 6.70
15:16,26	Metzler, Hans-Joachim	73	Germ. Leer	Papenburg	25. 9.92
15:20,16	Valentin, David	97	TV Norden	Koblenz	15. 5.13
15:26,6	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Oldenburg	5. 6.76
15:30,6	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Bremen	23. 9.75
15:42,07	Brinkmann, Max-Philpp	88	Germ. Leer	Braunschweig	30. 6.07
15:45,9	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Oldenburg	22. 7.87
15:46,1	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Emden	7. 9.96
15:52,7	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Aurich	20. 7.90
15:55,0	Knieper, Erich	51	TuRa Marienhaf	Norden	2.10.69
15:55,8	Ewen, Walter	65	TV Norden	Leer	8. 9.84
15:59,40	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Emden	7. 9.96
16:00,9	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Leer	26. 9.82
16:02,04	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Papenburg	30. 9.94
16:03,8	Berning, Wilhelm	40	MTV Wittmund	Oldenburg	30. 8.59
16:07,3	Steinke, Peter	70	Concordia Ihrhove	Hinte	21. 5.89
16:13,5	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Aurich	5. 7.96

10000m

31:46,1	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Leer	18. 4.80
32:16,8	Knieper, Heiko	51	TuRa Marienhaf	Norden	30. 5.70
32:29,7	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Leer	7. 9.90
33:34,7	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Remels	2. 9.94
33:35,8	Steinke, Peter	70	Concordia Ihrhove	Aurich	12. 7.88
33:36,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.74
34:08,6	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Leer	19. 8.87
34:39,0	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Aurich	12. 7.96
35:03,8	Lambertus, Dietmar	63	LG Ostfriesland	Leer	23. 4.82
35:04,4	Wolzen, Gerd	83	SV Holtland	Wars'sfehn	28. 4.01
35:18,0	Sluiter, Henry	66	SV Holtland	Verden	16. 7.85
35:29,0	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Leer	11. 4.81
36:02,7	Grunwald, Marc	79	Germania Leer	Aurich	10. 7.98
36:07,4	Müller, Stephan	78	Germania Leer	Wars'sfehn	27. 8.97
36:34,2	Kramer, Wilhelm	57	SV Holtland	Bad Rothenf.	2.10.76
36:37,6	Schmidt-Bergem., Gerd	48	FC Norden	Norden	27. 4.67
36:41,2	Peyko, Maik	78	LGO	Aurich	12. 7.96
37:17,5	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Emden	30.10.16
37:26,6	Feeth, Claas	77	Germ. Leer	Aurich	14. 7.95
38:00,5	de Freese, Frank	82	LG Ihrh./W'fehn	Wars'sfehn	28. 4.01

10 km - Straßenlauf

32:47	Buss, Martin	92	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.10
32:59	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Alfeld	15. 3.98
33:08	Valentin, David	97	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.12
34:14	Brinkmann, Max-Philpp	88	Germ. Leer	Wolfenbüttel	18.3.07
34:34	Steffens, Derk	01	Emder LG	Essen	25.11.17
34:41	Meyer, Dennis	89	Germania Leer	Lüchow	13. 4.08
35:16	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Wolfenbüttel	1.5.07
35:16	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Norden	23. 4.16
35:22	Kölller, Hauke	90	TuS Weener	Oldenburg	15. 3.09
35:43	Mudder, Ingo	91	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.08
36:05	Langensiepen, Jannis	94	LG Harlingerland	Hamburg	9. 9.12
36:15	Ornfjord, Martin Larsen	88	Germania Leer	Wolfenbüttel	02.04.06
36:21	Busch, Jan-Hiebo	91	SV Warsingsfehn	Nordhorn	12. 9.09
36:23	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Ofen	03.10.06
36:30	Smid, Jannes	01	TUS Weener	Oldenburg	11. 3.18
36:37	Dirksen, Jens	86	TV Bunde	Oldenburg	17.10.04
36:45	Schneider, Mirko	89	Germania Leer	Wolfenbüttel	18.3.07
36:46	Kölller, Tammo	87	TuS Weener	Wolfenbüttel	2.04.06
36:46	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Wolfenbüttel	18.3.07
37:13	Bornemann, Justus	95	TUS Weener	Norden	14. 4.12

10 km Lauf Mannschaft

1:45:57	Germania Leer			Wolfenbüttel	18.3.07
	Brinkmann, 34:14; Meyer, 35:35; Wiechmann, 36:08				
1:53:04	Germania Leer			Wolfenbüttel	2.04.06
	Ornfjord, M. 88 -36:15; Onken, J. 88 -37:14				
	Onken, H. 87 -39:35				

Halbmarathon

1:12:38	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	Löningen	27.10.96
1:14:57	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Bremervörde	16.10.94
1:16:21	Brinkmann, Max-Philipp	88	Germ. Leer	Neuenkirchen	13.10.07
1:19:53	Wibbelt, Axel	76	Germ. Leer	Dunum	22.10.95
1:21:07	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Dunum	11. 4.15
1:22:21	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Dunum	22.10.95
1:22:59	Grunwald, Marc	79	Germania Leer	Dunum	12.10.97
1:23:42	Frerichs, Christian	86	TuS Aurich Ost	Dunum	09.04.05
1:24:35	Wallis, Daniel	94	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:24:39	Plavenicks, Helge	77	TUS Norderney	Dunum	9.10.94
1:26:23	Meenken, Janno	94	MTV Aurich	Oldenburg	21.10.12
1:27:01	Langensiepen, Jannis	94	LG Harlingerland	Dunum	6. 4.13
1:27:17	Lammers, Holger	82	TG Wiesmoor	Dunum	15. 9.01
1:28:44	Strackholder, Kai	87	TUS Aurich-Ost	Dunum	18. 9.04
1:28:59	Feth, Jan	76	Germ. Leer	Dunum	22.10.95
1:30:12	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Dunum	9.10.94
1:31:50	Peyko, Maik	78	LGO	Dunum	9.10.94
1:35:52	Menne, Philipp	84	SV Holtland	Dunum	15. 6.03

Marathon

2:52:11	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Berlin	25. 9.16
3:21:33	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Daverden	17. 6.85
3:22:31	Harwaldt, Thomas	62	BW Borssum	Dunum	11.10.81
3:32:19	Heyen, Dietmar	71	TV Norden	Bremen	11. 9.88
3:33:42	Kiehl, Thorsten	84	SV Emden-Harsweg	Hamburg	27. 4.03

110m Hürden

14,51 +1,4	Weber, Steffen	84	TV Norden	Hameln	9. 6.02
14,91 +0,9	Picksack, Michael	84	TUS Hinte	Oldendorf	15. 6.03
15,04	Müller Frank	68	TV Norden	Ahlen	10. 8.86
15,05	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	15. 6.96
15,11	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Verden	30. 6.90
15,31	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Bad Pyrmouth	27. 8.94
15,33	Peters, Johannes	83	TV Norden	Hamburg	16. 9.00
15,36	Janssen, Tim	65	TV Norden	Osnabrück	5. 6.83
15,38	Müller, Mathias	80	TV Norden	WHV	31. 5.99
15,40	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Oldenburg	15. 6.96
15,41 0,0	Andre, Siewert	86	TV Norden	Bremen	22. 8.04
15,2	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Leer	11. 8.83
15,49	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Verden	30. 6.90
15,3	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Gelsenk.	7.10.90
15,58	Thomssen, Axel	77	TV Norden	Aurich	18. 5.96
15,4	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Ihlow	16. 6.83
15,4	Heger, Uwe	57	MTV Aurich	Hannover	27. 6.76
15,4	Steffens, Udo	50	TUS Pewsum	Pewsum	8. 6.69
15,5	Huth, Michael	65	TV Norden	Braunschweig	21. 8.83
15,7	Brüggemann, Michael	69	Fortuna Wirdum	Hinte	5. 6.88

400m Hürden

54,56	Müller Frank	68	TV Norden	Scheeßel	18. 5.86
55,07	Peters, Johannes	83	TV Norden	Hameln	1. 9.01
55,34	Huth, Michael	65	TV Norden	Hamburg	22. 9.84
55,43	Siemer, Gerko	78	Germ. Leer	Delmenhorst	14. 6.97
55,72	Alberding, Nik	85	TV Norden	Verden	12. 6.04
55,90	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Lüdenscheid	4. 7.97
56,84	Thomssen, Axel	77	TV Norden	Potsdam	21. 7.96
57,14	Scholz, Kai-Elmar	79	FC Norden	Aurich	17. 5.98
57,37	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Lübeck	31. 5.87
57,3	Steffens, Heiner	52	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.71
58,1	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Aurich	20. 5.88
58,79	Saathoff, Tim	93	Emder LG	Leer	9. 6.12
60,13	Becker, Nils	94	Emder LG	Zeven	27. 5.12
60,39	Janssen, Tim	65	TV Norden	Gretesch	5. 6.83
60,4	Kruse, Thorsten	70	TUS Hinte	Aurich	5. 6.87
60,68	Bach, Henning	80	LG Ihrhove-W'fehn	Oldenburg	6. 6.98
60,94	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Lüchow	12. 6.82
61,2	Kasten, Karl - Heinz	66	TV Norden	Norden	13. 5.84
61,3	Ockinga, Enno	68	TUS Hinte	Remels	16. 5.85
62,19	Becker, Nils	94	Emder LG	Hameln	2. 7.11

2000m Hindernis

5:59,4	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Gelsenki.	21. 7.74
6:11,2	Heidergott, Enno	71	Concordia Ihrhove	Papenburg	28. 9.90
6:19,48	Brauner, Michael	71	BW Borssum	Osterode	18. 6.89
6:22,7	Steinke, Peter	70	Concordia Ihrhove	Aurich	30. 6.89
6:33,30	Wiechmann, Steffen	88	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.07
6:33,9	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Groningen	5.10.80
6:34,6	Metzler, Hans-Jo.	73	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.90
6:35,9	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Aurich	30. 6.89
6:39,39	Eid, Tilmann	73	TUS Hinte	Papenburg	25. 9,92
6:40,4	Aden, Rainer	71	MTV Aurich	Aurich	20. 5.88
6:41,08	Bracht, Hendrik	73	BW Borssum	Papenburg	25. 9.92
6:41,79	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Gretesch	5. 6.83
6:42,2	Jürgens, Tim	69	MTV Aurich	Aurich	20. 5.88
6:42,65	Wiechmann, Steffen	88	SV Warsingsfehn	Zeven	03.06.06
6:43,71	Zeeden, Jörg	68	Fortuna Wirdum	Holzminden	22. 6.86
6:45,23	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Papenburg	1.10.93
6:51,7	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Aurich	12. 7.85
6:53,4	Spornmann, Lutz	62	BW Borssum	Oldenburg	20. 8.80
6:53,83	Groenhagen, Björn	75	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.91
6:57,05	Kölller, Hauke	90	TuS Weener	Papenburg	26. 9.08

4x100m-Staffel

42,29	TV Norden (Goldenstein, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)			Ulm	5. 8.07
42,30	TV Norden (Moseev, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)			Berlin	20. 7.08
43,20	FC Norden(Aßmann,Scholz, Holzenkämpfer,Kutscher)			Berlin	28. 6.98
43,27	Germ. Leer (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)			Duisburg	11. 7.99
43,38	TV Norden I (Neblich;Dittrich;Brahms;Steinke)			Oldenburg	6. 9.80
43,38	TV Norden (Neblich,Dittrich,Backer, Steinke)			Hannover	20. 6.82
43,39	TV Norden (Peters, Weber, Christians, Peters)			Delmenhorst	16. 6.02
43,56	TV Norden (Wojtassiak;Rabenstein; Bellmann;Tebben)			Oldenburg	11. 5.97
43,67	FC Norden (Aßmann, Hinrichs, Holzenkämpfer, Kutscher)			Duisburg	11. 7.99

43,92	TV Norden (Wojtassiak; Rabenstein; Thomsen; Bellmann)	Potsdam	21. 7.96
43,7	TV Norden (Fischer; Brumund; Siever; Siever)	Oldenburg	8. 7.72
44,04	TV Norden B-Jgd. (Christel,81; Aßmann,81; Holzenkämpfer, 80; Kutscher,80)	Lüdenscheid	4. 7.97
44,11	Germania Leer (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)	Oldenburg	6. 6.98
44,0	TV Norden (Bächt, Müller, Schipper, Claassen)	Rotenburg	10. 7.85
44,32	TV Norden (Vöhrrs, Andre, Thielecke, Alberding)	Delmenhorst	18. 5.03
44,1	TV Norden (Uphoff; Classen; Schipper; Müller)	Scheeßel	25. 6.86
44,41	StG MTV Aurich-Emder LG	Papenburg	22. 5.11
44,58	Meene-Krull-Becker-Saathoff StG Norden-Leer	WHV	2014
44,5	Meyerhoff, van Ohlen, Beening, Höing LG Norden (Fischer; Brumund; Siever,Ja.; Siever,Jö. 55)	Bremen	20. 5.71
44,73	MTV Aurich (Arjes; Schaumburg; Witte; Gronewold)	Verden	1. 7.90
44,79	TV Norden (Thielecke, Andre, Alberding, Weber)	Papenburg	16. 5.04

4x400m

3:24,2	LG Norden Jgd. (Siever, Siever, Alberding, Brumund)	Wolfenb.	11. 6.72
3:24,56	TV Norden (Peters, Weber, Christians, Peters)	Delmenhorst	16. 6.02
3:25,79	Germ.Leer (Ruchel,Warfsmann,Hofmann,Seinschedt)	Erfurt	3. 7.99
3:28,43	TV Norden (Wojtassiak; Rabenstein; Tebben; Bellmann)	Warsingsfehn	8. 5.97
3:28,4	TV Norden(Classen; Schipper; Harms; Müller)	Lingen	8. 5.86
3:28,68	FC Norden (Hinrichs, Olchers, Horch, Aßmann)	Winsen	12. 6.99
3:28,5	TV Norden (Kasten - Huth - Dietrich - Steinke)	Wolfsburg	20. 5.82
3:29,8	LG Norden (Siever,Ja. - Siever,Jö. - Alberding - Brumund)	Oldenburg	8. 5.71
3:30:42	FC Norden (Scholz,Olchers,Brink,Holzenkämpfer)	Hamel	14. 6.98
3:30,9	TV Norden (Kasten; Huth; Janssen; Kleemann)	Leer	17. 9.83
3:31,6	TV Norden(Arends,Schmidt-B.,Wesseln,Oldendörp)	Aurich	4. 5.89
3:34,8	TV Norden (Köster; Wendt; Dittrich; Steinke)	Schneverdingen	17. 6.81
3:35,9	Germ. Leer (Groen, Groen, George, Remmers)	Bersenbr.	17. 5.80
3:38,78	Germ.Leer (Ruchel, Hofmann, Renken, Seinschedt)	Hamel	14. 6.98
3:40,3	Germ. Leer(Groen, Remmers, Schoon, Arend)	Friedeburg	20. 6.79
3:41,10	LG Uplengen(Goesmann;Brinkema;Bohlen;Meyer,M.)	Aurich	7. 5.94
3:42,3	TV Norden (Uphoff, Claassen, Schipper, Müller)	Remels	16. 5.85
3:43,39	StG MTV Aurich-Emder LG Grebener-Neeland-Becker-Saathoff	Delmenhorst	9. 4.11
3:44,13	TV Norden Goldenstein,C.88; Salzmann,E.90; Moseev,A.89;Weege,K.89	Neustadt/Rbg.	23.4.06
3:45,8	Germ. Leer (Koop; Sattler; Jans; Schierhold)	Leer	22. 5.71

3x1000m-Staffel

7:37,97	BW Borssum (Poppinga, Brauner, Aden)	Düsseldorf	11. 8.90
8:00,5	TUS Pewsum (Smid - Klock - Schlachter)	Salzgitter	20. 5.78
8:04,68	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bach, Penning, Haedke)	Hamel	13.6.98
8:07,2	TUS Pewsum (Weiße; Steffens; Schreitling)	Emden	27. 6.75
8:09,31	Germania Leer Onken, H. 87; Graalman, . 90; Onken, J. 88	WHV	21.05.06
8:13,2	TUS Pewsum (Aden; Schreitling; Steffens)	Osnabrück	23. 5.74
8:13,5	Germ. Leer (Marrek,74; Nuß,73; Metzler,73)	Aurich	4. 5.89
8:14,6	BW Borssum (Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)	Remels	23. 4.88
8:14,7	TuS Eintracht Hinte Lamschus, M. 87; Aden, M. 89; Jürjens, J. 86	Sulingen	24.04.05
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)	Wolfenbüttel	11. 6.72
8:18,10	Germ. Leer (Siemer; Müller,S.; Waschkau)	Sulingen	16. 5.96
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)	Hamel	13. 6.98

8:21,48	TUS Hinte (Kröger, I.; Groenhagen; Dallige)	Dörpen	20.	5.93
8:24,06	LG Uplengen (Groh; Bohlen; Heimann)	Braunschweig	12.	5.94
8:24,36	TV Norden (Haake, Kasten, Schoolmann)	Zeven	12.	5.83
8:25,5	MTV Aurich (Jürgens, Helmer, Aden)	Aurich	3.10.	87
8:26,0	Fortuna Wirdum (Schut; Zeeden; Schröder)	Lingen	8.	5.86
8:28,2	TUS Pewsum (Stevens - Weiße - Steffens)	Nordenham	27.	4.75
8:29,6	MTV Aurich (Albrecht, 71; Jürgens, 69; Helmer, 69)	Aurich	22.	9.86
8:30,2	BW Borssum (Brauner, 71; Dirks, 70; Poppinga, 71)	Aurich	22.	9.86
8:30,2	LG Norden (Weber, 54; Brumund, 54; Alberding, 54)	Leer	22.	5.71

Olympische Staffel

3:40,58	FC Norden (Hinrichs, Holzenkämpfer, Aßmann, Olchers)	Hameln	19.	6.99
3:40,97	LG Ihrhove-W'fehn (Bach, Hegeler, M., Hegeler, J., Haedke)	Oldenburg	6.	6.98
3:44,34	LG Uplengen (Goesmann, H.; Meyer, M.; Heimann; Bohlen)	Salzgitter	26.	6.94
3:48,99	LG Ihrhove-Wars'fehn II (Donadell, v.d.Wall, Meiners, Penning)	Oldenburg	6.	6.98
3:49,6	LG Norden (Alberding; Fischer; Siever, Jö.; Siever, Ja.)	Oldenburg	11.	9.71
3:50:06	TV Norden (Rabenstein, 78; Hübl, 78; Wojtassiak, 78; Brink, 79)	Oldendorf	17.	6.95
3:50,22	TUS Hinte	Wars'fehn	7.	8.93
3:50,54	LG Uplengen (Heimann; Meyer; Brinkema; Bohlen)	Oldenburg	13.	6.93
3:59,13	Germ. Leer (Bittigau; Ahmad; Middelborg; Waschkau)	Wars'fehn	7.	8.93

Weitsprung

7,48m	Müller, Frank	68	TV Norden	Hannover	27.	9.87
7,18m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Verden	28.04.	18
7,14m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Wesel	30.	8.97
7,10m	Dabbert, Boris	46	MTV Aurich	Lingen	15.	8.65
7,03m	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Celle	1.	7.12
6,94m	Pissarsky, Stefan	61	MTV Wittmund	Aurich	8.	7.79
6,92m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Ahrheiligen	31.	5.71
6,89m	Stallmann, Kurt	45	MTV Wittmund	Emden	15.	9.63
6,85m	Zuther, Hans	47	BW Borssum	Fröndenberg	26.	9.65
6,84m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Aurich	29.	5.90
6,82m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Leer	26.	9.82
6,76m	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Schortens	1.	5.93
6,75m	Janssen, Hermann	25	? ? ?	Hamburg	42	
6,74m	Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Osnabrück	30.	9.90
6,74m	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Bunde	5.	6.82
6,73m	Zarske, Manfred	69	TV Norden	WHV	8.	7.87
6,70m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Lage	3.	9.83
6,69 +0,0	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Hameln	11.06.	05
6,64m	Heimann, Maik	76	LG Uplengen	Salzgitter	26.	6.94
6,62m	Kaste, Manfred	42	TSV Langeoog	Aurich	24.	9.61

Hochsprung

2,12m	Kohle, Thomas	80	TUS Hinte	Duisburg	11.	7.99
2,09m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Dortmund	3.	7.93
2,05m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Bunde	17.	5.83
2,01m	Müller, Frank	68	TV Norden	Bozen	13.	9.87
2,01m	Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	WHV	1.	5.89
2,00m	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Schortens	14.	5.94
2,00m	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	Bremen	18.	6.00
1,99m	Zander, Mats	96	TV Norden	WHV	19.	7.14
1,98m	Zander, Robert	68	TV Norden	Hinte	25.	8.85

1,98m	Heger, Uwe	57	MTV Aurich	Wolfsburg	7. 8.76
1,97m	Rietz, Phillip	91	Germania Leer	Dessau	21. 8.10
1,96m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	13. 6.95
1,96m	Tergast, Peter	63	Germ. Leer	Norden	19. 9.81
1,96m	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.90
1,96m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	7. 7.84
1,95m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Rheinhausen	7.10.72
1,93m	Tjarks, Enno	86	Germania Leer	Papenburg	22.05.05
1,92m	Scharff, Carsten	70	MTV Aurich	Aurich	13. 5.88
1,90m	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Celle	30. 6.12
1,90m	Jürjens, Jann-Erik	86	TUS Hinte	Papenburg	16. 5.04
1,90m	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Hannover	21.05.05

Stabhoch

4,30m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Wesel	31. 8.97
4,20m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bad Oeynhs.	24. 5.97
4,01m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Papenburg	25. 8.96
4,00m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Gretesch	5. 6.83
4,00m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Emmeloord /NL	23. 5.99
3,90m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Rheinhausen	7.10.72
3,90m	Scholz, Kai	79	TV Norden	Osnabrück	31.8.97
3,80m	Huth, Michael	65	TV Norden	Hannover	8. 7.84
3,80m	Müller, Frank	68	TV Norden	Hannover	17. 5.87
3,80m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Ihlow	30. 9.84
3,70m	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Verden	26. 4.97
3,60m	Wojtassiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	5. 5.96
3,50m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.89
3,50m	Thomssen, Axel	77	TV Norden	Vaterstetten	1. 9.96
3,40m	Bockholt, Michael	73	MTV Aurich	Celle	7.10.90
3,40m	Seele, Hartmut	62	MTV Aurich	Hannover	31. 5.81
3,30m	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	14. 5.94
3,30m	Götz, Helmut	67	TV Norden	Zeven	12. 6.83
3,30m	Schröder, Knut	66	Fort. Wirdum	Ihlow	26. 7.82
3,20m	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Norden	26. 5.84
3,20m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Dresden	2. 9.95
3,20m	Branscheidt, Reiner	39	FC Norden	Braunschweig	30. 6.57
3,20m	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Hannover	17. 6.90
3,20m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Gelsenkirchen	7.10.90

Dreisprung

15,84m	Müller, Frank	68	TV Norden	Hamburg	15. 8.87
14,95m +0,3	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	WHV	10. 6.01
14,46m	Swart, Enno	62	TV Norden	Oldenburg	15. 7.90
14,06m -0,1	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Winsen/Luhe	8. 6.13
14,02m	Hillers, Harald	61	TV Norden	Flensburg	12. 7.80
13,97m	Nordbruch, Helmut	48	Germ. Leer	Ulm	31. 7.66
13,96m	Reinhardt, Frank	57	LG Norden	Augsburg	25. 7.75
13,93m +0,6	Thielecke, Paul	86	TV Norden	WHV	25.06.05
13,64m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.83
13,46m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Osterode	17. 6.89
13,29m	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Leer	12. 9.92
13,23m	Werner, Detlef	49	MTV Aurich	Aurich	22. 5.66
13,10m	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Leer	09.09.06
13,10m	Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Dörpen	22. 9.90
13,05m 1,0	Lühning, Jan	93	TV Norden	Gladbeck	26. 5.12
13,03m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Peine	28. 8.93
13,02m	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Hinte	7.10.86
13,00m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Cuxhaven	13. 6.87
12,95m	Grün, Bent	91	TV Norden	Papenburg	25. 9.09

12,90m	0,0	Pabst, Marek	98	Fort. Wirdum	Papenburg	22. 9.17
--------	-----	--------------	----	--------------	-----------	----------

Kugelstoß

17,90m		Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Georgsheil	10.7.10
17,64m		Dinkela, Holger	65	SV Georgsheil	Georgsheil	26 9,83
16,41m		Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	WHV	19.6.88
15,93m		Mücher, Dennis	80	SV Georgsheil	Hameln	9. 6.99
15,81m		Isenecker, Roland	72	TV Friedeburg	Verden	13.5.90
15,64m		Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Wirdum	6.10.01
15,32m		Olthoff, Claas	67	SV Wars'fehn	Ihlow	29.9.85
15,15m		Schoon, Harro	44	MTV Wittmund		62
15,06m		Eilers, Malte	97	TV Norden	Celle	11. 7.15
14,97m		Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Wirdum	6.10.01
14,78m		Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Leer	23. 4.72
14,64m		Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	13.5.90
14,62m		Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.02
14,57m		Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	20. 8.97
14,56m		Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Verden	2. 9.17
14,38m		Kleemann, Heiko	69	TV Norden	WHV	19.6.87
14,25m		Tebben, Volker	79	TV Norden	Osterh.-Sch.	1. 8.98
14,23m		Lübber, Lübbe	61	MTV Aurich	Norden	3. 8.79
14,15m		Müller, Mathias	80	TV Norden	Hameln	19. 6.99
13,90m		Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Wirdum	10.10.84

Diskuswurf 1,75kg

56,41m		Mücher, Dennis	80	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
52,44m		Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Georgsheil	13.6.91
51,30m		Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Marienhafe	20. 4.88
49,24m		Tebben, Volker	79	TV Norden	Oldenburg	9. 7.97
49,12m		Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil1	5. 9.01
49,00m		Isenecker, Roland	72	TV Friedeburg	Osnabrück	30.9.90
47,99m		Eilers, Malte	97	TV Norden	Celle	11. 7.15
47,50m		Dinkela, Holger	65	Sv Georgsheil	Ihlow	18.9.83
46,98m		Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wehdel	24. 6.09
46,76m		Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.02
46,18m		Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 9.91
46,16m		Olthoff, Claas	67	SV Wars'fehn	Ihlow	5. 8.85
44,88m		Kleemann, Heiko	69	TV Norden	WHV	19.6.88
44,06m		Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	9. 7.97
43,30m		Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Wirdum	21. 4.01
43,04m		Müller, Georg	68	VfL Ockenhs.	Norden	19.5.86
42,62m		Stevens, Albert-D.	57	TUS Pewsum	Brinkum	27.9.75
42,58m		Müller, Frank	68	TV Norden	Norden	21.9.86
42,45m		Dittrich, Arne	89	TV Norden	Zeven	10. 5.08
42,40m		Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Wirdum	21.9.90

Speerwurf (ab 1986) -800g

67,93m		Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.02
55,37m		Müller, Mathias	80	TV Norden	Emmeloord/NL23	5.99
58,03m		Eilers, Malte	97	TV Norden	Neubrandenburg16	1.15
53,94m		Uden, Frank	72	SV Georgsheil	Osterode	17.6.89
52,70m		Müller, Frank	68	TV Norden	Ihlow	5.10.86
52,02m		Warfsmann, Jens	80	Germania Leer	Papenburg	24. 9.99
50,80m		Zarske, Manfred	69	TV Norden	Scheeßel	16.6.87
50,08m		Neumann, Sven	71	TV Norden	Aurich	29.5.90
49,82m		Wesseln, Holger	71	TV Norden	Aurich	25.5.89
49,34m		Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Papenburg	22. 5.16
49,23m		Nolting, Christoph	00	Germ. Leer	Papenburg	22. 9.17
49,18m		Schröder, Bodo	69	Fort. Wirdum	WHV	10.6.87

49,08m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bad Oeynhs.	24. 5.97
49,06m	Geddert, Timo	78	TV Norden	Oldenburg	27. 8.97
48,33m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Henstedt-U.	12.7.98
48,30m	Weber, Tilman	87	TV Norden	Leer	09.09.06

Hammerwurf

51,20m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Ilse	18.9.76
50,20m	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Celle	1. 7.12
44,72m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	22.9.88
41,12m	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Wirdum	3.10.08
40,38m	Neeßen, Dirk	61	SV Holtland	Lüchow	20.6.76
38,48m	Beyer, Gunnar	75	SV Holtland	Holtland	23.4.94
37,82m	Kowalczyk, Harm	56	LG Norden	Pewsum	23. 9.73
37,60m	Müller, Frank	68	TV Norden	Scheeßel	18.5.86
36,62m	Niemann, Hans	60	SV Holtland	Oldenburg	12.6.77
35,58m	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Wirdum	22.5.91
34,77m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Holtland	11. 9.10
34,72m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Wirdum	5. 7.89
33,46m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Wirdum	22.5.91
33,16m	Woltering, Jens	68	WirdFortum	Wirdum	15.10.86
32,96m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Bremen	3.10.99
30,86m	Hoffmann, Erwin	70	Fort. Wirdum	Wirdum	10.6.87
30,76m	Bathmann, Ewald	60	SV Holtland	Holtland	26.9.76
27,72m	Hoffmann, Reno	64	Fort. Wirdum	Wirdum	30. 7.82
27,72m	Sassen, Heino	73	Fort. Wirdum	Wirdum	31. 7.92
27,32m	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Oldenburg	14. 8.73

Fünfkampf

3716 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Salzgitter	7. 6.97
	11,35 (-5,1) - 6,89 (0,4) - 14,41 - 1,80 - 51,12				
3621 P.	Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	Zeven	8. 7.89
	11,31 - 6,47w - 12,50 - 1,96 - 51,82				
3553 P.	Thielecke-Klei, Paul	86	TV Norden	Papenburg	18.06.05
	11,17(+1.1)-6,55(+0.0)-11,84-1,88-51,92				
3331 P.	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Schortens	1. 5.93
	11,54 - 6,76 - 9,50 - 1,80 - 51,50				
3325 P.	Ruchel, Lars	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
	10,97(+1,7)-6,28(-1,5) - 8,54 - 1,80 - 50,65				
3324 P.	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Schortens	14..5.94
	12,23 - 6,49w - 12,16 - 2,00 - 54,88				
3314 P.	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Norden	19. 5.90
	11,4 - 6,59 - 13,77 - 1,66 - 54,4				
3301 P.	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Hannover	16. 6.90
	11,71 - 6,45 - 10,54 - 1,84 - 51,94				
3267 P.	Tebben, Volker	78	TV Norden	Salzgitter	7. 6.97
	12,02 - 6,07 - 13,73 - 1,72 - 51,51				
3234 P.	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Hannover	16. 6.07
	11,46(-0,2=-6,45(+0,2)-10,78-1,72-52,70				
3202 P.	Regner, Andreas	78	SV Dornum	Schortens	4. 5.96
	11,3 - 6,48w - 10,94 - 1,.88 - 56,7				
3161 P.	Seinschedt, Lars	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
	11,27(+2,7) - 6,28(-0,1) - 10,44 - 1,60 - 51,74				
3115 P.	Warfsmann, Jens	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
	11,40(+1,7) - 5,91 (-0,7) - 10,24 -1,72 - 52,24				
3100 P.	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Aurich	3. 6.89
	11,4 - 6,46 - 10,44 - 1,79 - 55,9				
3017 P.	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Aurich	3. 6.89
	11,9 - 6,38 - 10,29 - 1,79 - 54,8				
3001 P.	Wojtassiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	4. 5.96
	11,3 - 6,07ww - 11,66 - 1,60 - 54,7				
2975 P.	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Hannover	1. 6.96
	12,00 - 6,16 - 10,53 - 1,64 - 52,82				

2948 P.	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Hannover	1. 6.96
	12,02 - 5,67 - 9,25 - 1,80 - 52,18				
2922 P.	Hofmann, Nils	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
	11,63 (+2,7) - 5,50 (-0,5) - 10,93 - 1,60 - 52,33				
2842 P.	Heimann, Maik	76	LG Uplengen	Schortens	14..5.94
	12,24 - 6,11 - 10,22 - 1,68 - 54,97				

Zehnkampf

6950 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Vaterst.	31.8./1.9.96
	11,16 - 6,73 - 13,67 - 1,90 - 50,94 - 15,11 - 35,26 - 4,00 - 46,30 - 4:49,02				
6751 P.	Tebben, Volker	79	TV Norden	Wesel	30./31.8.97
	11,61w - 6,12 - 13,56 - 1,81 - 52,11 - 16,22 - 47,78 - 4,30 - 44,00 - 4:50,26				
6426 P.	Müller, Mathias	80	TV Norden	Emmeloord/NL	22./23.5.99
	11,96(+2,3)-6,13(+1,9)-12,58-1,75-53,97-15,40(+0,8)-37,61-4,00-55,27-4:56,33				
6408 P.	Müller, Frank	68	TV Norden	Hannover	16./17.5.87
	11,21 - 7,00 - 12,58 - 1,97 - 49,85 - 15,83 - 37,94 - 3,80 - 55,30 - 4:29,13 (Männergeräte!)				
6325 P.	Zander, Robert	68	TV Norden	Hannover	16./17.5.87
	11,62 - 6,61 - 11,04 - 1,97 - 52,60 - 17,23 - 35,30 - 3,00 - 53,66 - 4:39,91				
6196 P.	Sebens, Thorsten	70	TUS Hinte	Aurich	3./6.6.89
	11,0 - 6,21w - 12,56 - 1,99 - 52,2 - 16,1 - 32,66 - 2,90 - 42,88 - 4:56,0				
6171 P.	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Norden	19./20.5.90
	11,4 - 6,59 - 13,77 - 1,66 - 54,4 - 16,4 - 43,74 - 3,30 - 46,14 - 5:06,5				
6089 P.	Bellmann, Malte	78	TV Norden	Wesel	30./31.8.97
	11,66w - 6,13 - 11,27 - 1,78 - 52,90 - 15,55 - 29,12 - 3,70 - 43,26 - 4:46,26				
6077 P.	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Hannover	16./17.6.90
	11,71 - 6,45 - 10,54 - 1,84 - 51,94 - 16,06 - 34,10 - 3,20 - 39,94 - 4:43,77				
5834 P.	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Gelsenkirchen	6./7.10.90
	11,3w - 6,20 - 11,30 - 1,68 - 52,6 - 15,3 - 27,80 - 3,20 - 48,86 - 5:12,1				
5706 P.	Wojtassiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	4.5./5.5.96
	11,3 - 6,07 - 11,66 - 1,60 - 54,7 - 16,8 - 37,44 - 3,60 - 40,28 - 5:07,5				
5646 P.	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Vaterst.	31.8./1.9.96
	11,82 - 5,84 - 9,20 - 1,84 - 51,84 - 15,94 - 23,80 - 3,50 - 35,92 - 4:48,65				
5340 P.	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Schortens	6./7.5.95
	11,77 - 6,41 - 12,57 - 1,92 - 58,70 - 15,92 - 30,08 - 2,50 - 45,42 - 6:26,87				
5167 P.	Scholz, Kai-Elmar	79	TV Norden	Salzgitter	8./9.6.97
	12,34 - 5,56 - 9,81 - 1,68 - 53,26 - 17,30 - 33,13 - 3,20 - 28,94 - 4:52,32				
4925 P.	Brink, Manuel	79	TV Norden	Salzgitter	8./9.6.97
	12,65 - 6,18 - 9,05 - 1,72 - 57,79 - 18,65 - 29,62 - 3,00 - 35,52 - 4:47,48				
4632 P.	Brüggemann, Michael	69	Fort. wirdum	Goslar	6./7.8.88
	11,71 - 5,88 - 9,61 - 1,83 - 59,59 - 16,34 - 22,36 - 2,10 - 28,58 - 5:36,10				
4104 P.	Peters, Holger	75	Fort. Wirdum	Schortens	14./15.5.94

Zehnkampf - Mannschaft

19767 P.	TV Norden	Wesel	30. 8.97
	Rabenstein -6927 P.; Tebben -6751 P.; Bellmann -6089 P.		

Männliche JUGEND U18

100m

11,00	+1,3	Kutscher, Onno	80	TV Norden	Lüdenscheid	5. 7.97
11,08	+1,4	André, Siewert	86	TV Norden	Oldendorf	15. 6.03
11,14	+0,9	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Jena	1. 8.15
11,23	+1,0	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	WHV	25. 8.07
11,0		Ulferts, Ralf	65	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
11,0		Franzen, Norman	63	MTV Wittmund	Aurich	8. 7.79
11,0		Siever, Jörg	55	LG Norden	WHV	27. 8.72
11,28		Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Delmenhorst	14. 5.95
11,28		Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	18. 6.11
11,1		Siever, James	54	LG Norden	Pewsum	5.6.71
11,1		Bentzen, Arndt	61	Kickers Emden	Wars'fehn	14. 7.77
11,1		Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Hinte	26. 5.91
11,1		Ziemke, Fritz	60	TUS Esens	Esens	21. 7.77
11,1		Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Delmenh.	31. 5.91
11,37	-0,6	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Lübeck	18. 7.15
11,37	+1,0	Schirdewan, Patrick	02	Emder LG	Aurich	29. 6.18
11,42		Sienmer, Gerko	78	Germ. Leer	Hoogeveen/NL30	9.95
11,2		Steinke, Michael	64	TV Norden	Ihlow	28. 5.81
11,2		Regner, Andreas	78	SV Dornum	Oldenburg	28. 6.95
11,2		Schipper, Uwe	68	TV Norden	Friedeburg	19. 6.85
11,2		Classen, Jens	68	TV Norden	Leer	8. 6.85
11,2		Scheutwinkel, Wilke	89	TV Norden	Leer	09.09.06

200m

22,44	0,0	André, Siewert	86	TV Norden	Papenburg	26. 9.03
22,70		Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.91
22,77		Steinke, Michael	64	TV Norden	Göttingen	21. 6.81
22,6		Siever, Jörg	55	LG Norden	WHV	27. 8.72
22,81	-0,1	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Göttingen	21.06.15
22,7		Arends, Heiko	70	LG Norden	Hinte	24. 5.87
22,97	+1,7	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	WHV	26. 8.07
23,22	+0,6	Schirdewan, Patrick	02	Emder LG	Zeven	20. 5.18
23,24		Karsten, Jonah	00	TV Norden	Gladbeck	3. 6.17
23,0		Ziemke, Fritz	60	TUS Esens	Esens	3. 8.77
23,0		Schipper, Uwe	68	TV Norden	Marienhafe	5. 7.85
23,0		Siever, James	54	LG Norden	Norden	12. 6.71
23,0		Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Norden	5.10.71
23,28		Peters, Johannes	83	TV Norden	Delmenhorst	18. 8.00
23,28		Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	3. 8.94
23,1		Saathoff, Günter	72	LG Ihlow	Papenburg	29. 9.89
23,38	+0,4	Kutscher, Onno	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 6.97
23,44	+0,8	Scheutwinkel, Wilke	89	TV Norden	Oldenburg	24.07.06
23,2		Gronewold, Jörg	74	MTV Aurich	Papenburg	28. 9.90
23,46		Donadell, Arne	82	LG Ihrhove/W'fehn	Papenburg	24. 9.99

400m

49,3		Brumund, Rudolf	54	TuRa Marienhafe	Bremen	20. 5.71
51,04		Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Papenburg	25. 5.08
51,37		Vöhrs, Sören	84	MTV Aurich	Osterode	17. 6.01
51,49		Müller, Frank	68	TV Norden	Marienhafe	5. 7.85
51,4		Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Bunde	17. 5.83
51,7		Siever, James	54	LG Norden	Bremen	20. 5.71
52,11		Weber, Steffen	84	TV Norden	Zeven	30. 6.01
52,12		Aden, Martin	89	TuS Hinte	Delmenhorst	10.06.06
52,2		Schlachter, Henry	61	TUS Pewsum	Oldenburg	21. 8.77
52,2		Böckmann, Stefan	70	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.87

52,49	Dittrich, Jörg	64	TV Norden	Göttingen	20. 6.81
52,4	Frühling, Uwe	69	SV Georgsheil	Hinte	21. 6.85
52,74	Kruse, Thorsten	70	TUS Hinte	Holzminden	21. 6.86
52,6	Steffens, Heiner	52	TUS Pewsum	Bomlitz	29. 6.69
52,8	Steinke, Michael	64	TV Norden	Westerholt	14. 8.81
52,9	Arends, Heiko	70	TV Norden	Hinte	24. 5.87
52,9	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Bremen	20. 5.71
53,1	Ulferts, Ralf	65	SV Georgsheil	Ihlow	17. 6.81
53,44	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Troisdorf	29. 8.98
53,2	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Leer	21. 9.80

800m

1:54,90	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Jüterborg	6. 9.08
1:55,49	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.99
1:56,74	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Braunschweig	29.07.05
1:56,7	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Oldenburg	20. 8.78
1:58,48	Olchers, Armin	82	FC Norden	Scheeßel	23. 5.99
1:58,9	Dieken, Wilfried	55	VfB Remels	WHV	27. 8.72
1:59,0	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Oldenburg	2. 8.89
1:59,0	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Aurich	12. 7.88
1:59,60	Harms, Rainer	69	TV Norden	Holzminden	22. 6.86
2:00,0	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Wedel	9. 9.73
2:00,28	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Göttingen	6. 9.87
2:00,78	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.01
2:00,8	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Delmenh.	19. 6.71
2:00,9	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Leer	7. 9.75
2:01,32	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Verden	12. 6.04
2:01,56	Siemer, Gerko	78	Germ. Leer	Stuhr	23. 9.95
2:01,57	Dirks, Carsten	70	BW Borssum	Wunstorf	14. 9.86
2:02,0	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Oldenburg	18. 7.71
2:03,10	Bohlen, Thomas	76	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.93
2:03,5	Aden, Rainer	71	MTV Aurich	WHV	23. 8.87

1000m

2:29,43	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.99
2:32,3	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Coesfeld	31.8.78
2:33,0	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	9. 6.73
2:34,20	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Wunstorf	26. 8.08
2:34,38	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
2:34,8	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Bhv	24. 9.75
2:36,38	Harms, Rainer	69	TV Norden	Berlin	25. 9.86
2:36,8	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Leer	22. 5.71
2:37,0	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Oldenburg	20. 7.88
2:38,5	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Bhv	21. 9.75
2:38,6	Alberding, Edzard	54	LG Norden	Oldenburg	29. 5.71
2:39,1	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Oldenburg	20. 7.88
2:39,1	Nuß, Detlev	73	Germ. Leer	Leer	16. 9.89
2:39,29	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Oldenburg	30. 6.04
2:39,74	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Oldenburg	8. 7.89
2:40,42	Olchers, Armin	82	FC Norden	Delmenhorst	24. 6.98
2:40,95	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Oldenburg	15. 6.82
2:41,02	Siemer, Gerko	78	Germ. Leer	Großburgwedel	5. 8.95
2:40,8	Aden, Rainer	71	MTV Aurich	WHV	10. 6.87
2:40,9	Schierhold, Dirk	54	Germ. Leer	Oldenburg	29. 5.71

1500m

3:54,2	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Göttingen	30. 7.78
4:04,1	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.75
4:05,4	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.75

4:08,2	Dieken, Wilfried	55	VfB Remels	Pewsum	1.10.72
4:08,90	Wollers, Arne	82	SV Emden-Harsweg	Leer	12. 9.98
4:08,8	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Gretesch	26. 9.71
4:08,9	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Oldenburg	17. 7.73
4:09,66	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Schweinfurt	20. 5.01
4:11,49	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Hameln	12.06.05
4:12,54	Steffens, Derk	01	Emder LG	Berlin	25. 6.17
4:13,78	Valentin, David	97	TV Norden	Dortmund	10. 7.13
4:13,8	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Drachten	18. 9.88
4:14,0	Metzler, Hans-Jo.	73	Germ. Leer	Oldenburg	22. 8.90
4:15,0	Harms, Rainer	63	TV Norden	Aurich	23. 7.86
4:15,0	Knieper, Michael	83	FC Norden	Melle	1. 9.99
4:15,76	Wolzen, Gerd	83	SV Holtland	Papenburg	26. 6.99
4:16,18	Valentin, David	97	TV Norden	Dortmund	8. 5.13
4:16,76	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Braunschweig	1. 7.07
4:17,08	Olchers, Armin	82	FC Norden	Delmenhorst	30. 6.98
4:17,36	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Halberstadt	20. 6.04

3000m

8:46,8	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Emden	28. 6.78
8:49,25	Valentin, David	97	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.13
8:51,2	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Ilsede	18. 9.76
8:54,0	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Lübeck	5. 6.71
8:54,6	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Leer	2.10.74
9:06,38	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Lübeck	18. 7.09
9:07,6	Sander, Michael	56	Germ. Leer	Leer	16. 9.73
9:12,15	Knieper, Michael	83	FC Norden	Großburgwedel	17. 8.99
9:20,4	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Leer	5. 5.01
9:21,3	Metzler, Hans-Jo.	73	Germ. Leer	Leer	15. 9.90
9:24,5	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Warsingsfehn	3. 5.08
9:26,64	Meyer, Wolfgang	70	SV Holtland	Wunstorf	14. 9.86
9:27,1	Bracht, Hendrik	73	BW Borssum	Leer	15. 9.90
9:28,06	Engel, Matthias	74	LG Uplengen	Scheeßel	15. 7.89
9:28,2	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Esens	9. 9.87
9:29,6	Harwardt, Valentin	77	ELG Emden	Aurich	24. 6.94
9:30,0	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Leer	4.10.85
9:31,47	Kröger, Ikorni	75	TUS Hinte	Holzminden	20. 6.92
9:31,90	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Delmenhorst	10.06.06
9:33,54	Steffens, Derk	01	Emder LG	Göttingen	1. 6.17

5000m

15:20,16	Valentin, David	97	TV Norden	Koblenz	15. 5.13
15:26,6	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Oldenburg	5. 6.76
15:29,5	Schlachter, Henri	61	TUS Pewsum	Emden	22. 4.78
15:54,8	Klement, Friedel	54	TUS Pewsum	Norden	12. 6.71
15:59,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.74
15:59,40	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Emden	7. 9.96
16:21,0	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Norden	26. 4.75
16:25,5	Meyer, Wolfgang	69	SV Holtland	Cuxhaven	28. 6.86
16:29,9	Brauner, Michael	71	BW Borssum	Papenburg	29. 5.88
16:30,8	Harwardt, Valentin	77	ELG Emden	Aurich	8. 7.94
16:36,4	Heidergott, Enno	71	Conc. Ihrhove	Papenburg	29. 5.88
16:38,9	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Aurich	9. 7.93
16:46,15	Smid, Jannes	01	TUS Weener	Papenburg	21. 9.18
16:47,1	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Groningen	24. 8.85
16:52,5	Meyer, Dennis	89	Germania Leer	Leer	09.09.06
16:54,7	Steffens, Derk	01	Emder LG	Emden	4. 4.17
16:55,37	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.94
17:07,03	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Oldenburg	12. 6.83
17:12,51	Mudder, Ingo	91	LG Ostfriesland	Papenburg	26. 9.08
17:12,8	Lenwerder, Kai	66	TUS Pewsum	Leer	17. 9.83

10000m

33:36,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.74
34:34,9	Heidergott, Enno	71	Conc. Ihrhove	Aurich	12. 7.88
36:29,5	Sluiter, Henry	66	SV Holtland	Norden	21. 9.83
39:52,0	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum	Aurich	14. 6.92
41:14,1	Peyko, Maik	78	TUS Aurich-Ost	Aurich	15. 7.94

7,5km Straßenlauf

24:51	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Bokel	6.10.96
26:13,3	Harwardt, Valentin	77	ELG Emden	Spelle	24. 4.94
26:44	Beitelmann, Alwin	80	LGO	Löningen	26.10.97
27:02	Knieper, Michael	83	FC Norden	Emmerthal	12. 9.99
27:19,9	Plavenieks, Helge	77	TUS Norderney	Leer	3.10.94
27:22	Peyko, Maik	78	TUS Aurich-Ost	Löningen	29.10.95
27:30	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Leer	3.10.94
27:40	Schoon; Volker	76	MTV Aurich	Leer	3.10.93
28:10	Pflugger, Jan	83	Fortuna Wirdum	Scharnebeck	14.10.00
28:27	de Jonge, Stephan	76	Germ. Leer	Leer	3.10.93
28:33	Feth, Jan	76	Germ. Leer	Leer	3.10.93
28:48	Onken, Andreas	75	TUS Aurich-Ost	WHV	3.11.91
28:55	Berlage, Kai	74	Conc. Ihrhove	Ihrhove	29. 6.91
29:08	Müller, Stephan-Enno	78	Germ. Leer	Leer	3.10.95
29:13	Müller, Christian	79	Germ. Leer	Leer	19.10.96

7,5km Straßenlauf - Mannschaft

1:26:42	Germ. Leer de Jonge; Feth,J.; Waschkau)			Leer	3.10.93
1:28:46	Germ. Leer (Müller,S. -29:08; Müller,C. -29:49; Siemer -29:49)			Leer	3.10.95
1:32:04	Germ. Leer (Renken -29:43; Hofmann -31:00; Parris -31:21)			Leer	18.10.97
1:32:15	TV Norden (Rückert -29:23; Hinrichs -31:14; Willms,R. -31:38)			Leer	3.10.94

10km Straßenlauf

33:08	Valentin, David	97	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.12
33:20	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Oldenburg	18.10.09
34:34	Steffens, Derk	01	Emder LG	Essen	25.11.17
35:43	Mudder, Ingo	91	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.08
36:07	Meyer, Dennis	89	Germania Leer	Wolfenbüttel	2.04.06
36:19	Ornfjord, Martin Larse	88	Germania Leer	Oldenburg	16.10.05
36:23	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Ofen	03.10.06
36:30	Smid, Jannes	01	TUS Weener	Oldenburg	11. 3.18
37:09	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Haren	25.07.14
37:10	Schneider, Mirko	89	Germania Leer	Ofen	03.10.06
37:12	Busch, Jan-Hiebo	91	SV Warsingsfehn	Ofen	03.10.08
37:13	Bornemann, Justus	95	TUS Weener	Norden	14. 4.12
37:21	Langensiepen, Jannis	94	TUS Aurich-Ost	Münkeboe	26. 8.11
37:34	Roßmann, Lukas	99	MTV Aurich	Münkeboe	26. 8.16
37:54	Smid, Jannes	01	TUS Weener	Stapelmoor	4. 8.17
38:16	Köller, Hauke	90	TuS Weener	Wolfenbüttel	18.3.07
38:18	Hanken, Dirk	92	Germ. Leer	Emden	6. 6.09
38:22	Rückbrod, Christian	90	TV Norden	Ofen	03.10.06
38:42	Spieker, Tammo	98	TURA Westrh'fehn	Papenburg	19. 4.15
38:43	Kisch, Wenzel	96	Fort. Logabirum	Aurich	15. 6.13

**10 km Lauf
Mannschaft**

1:49:40	VfL Germania Leer		Ofen	03.10.06
	Meyer, D. 89 -36:07; Heitkötter, W. 90 -36:23			
	Schneider, M. 89 -37:10			
1:57:23	VfL Germania Leer		Oldenburg	16.10.05
	Ornfjord, M. 88 -36:19; Meyer, D. 89 -37:45			
	Schneider, M. 89 -43:19			

Halbmarathon

1:19:24	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Bremerv.	17.10.93
1:23:56	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Bremen	05.10.14
1:28:44	Strackholder, Kai	87	TUS Aurich-Ost	Dunum	18. 9.04
1:42:27	Wilken, Ralf	92	Emder LG	Löningen	27. 6.09

4x100m-Staffel

43,38	TV Norden I (Neblich; Dittrich; Brahms; Steinke)		Oldenburg	6. 9.80
44,04	TV Norden (Christel,81; Aßmann,81; Holzenkämpfer, 80; Kutscher,80)		Lüdenscheid	4. 7.97
44,20	TV Norden		Braunschweig	29.07.05
	Goldenstein,C. 88; Scheutwinkel,W. 89; Eilers,S. 89; Becker,F. 89			
44,5	LG Norden (Fischer -54; Brumund,54; Siever,Ja. -54; Siever,Jö. 55)		Bremen	20. 5.71
44,82	TV Norden (Hübl, Wojtassiak, Scholz, Rabenstein,J.)		Oldendorf	18. 6.95
45,00	TV Norden I		Celle	24.06.06
	Salzmann, E. 90; Scheutwinkel, W. 89; Weege, K. 89; Nordmann, D. 90			
45,35	TV Norden(Kutscher,80;Brink,79;Ciaraldi,80; Holzenkämpfer,80)		Lehrte	8. 6.96
45.35	StG Aurich-Emden-Wirdum		Berlin	3. 7.
	Becker-Lengen-Krull-Meene			
45,43	TV Norden (Andre, Weber, Christians, Alberding)		Lübeck	22. 7.01
45,43	LG Uplengen (Heimann; Boekhoff; Goesmann; Kloppenburg)		Holzminden	20. 6.92
45,2	MTV Aurich (Heger; Jentzen; Berning; Wyleczek)		WHV	23. 6.74
45,63	MTV Aurich (Groninger,Barth, Wemmer,Vöhrs,S.;)		Oldenburg	27. 5.01
45,64	MTV Aurich (Vöhrs,E.;Vöhrs,S.;Holtgreffe; Barth)		Oldenburg	20. 6.00
45,67	StG Norden-Leer(Meinen,Janßen,Meyerhoff, Höing)		Delmenhorst	22. 6.13
45,6	TV Norden (König; Müller; Schipper; Classen)		Rotenburg	4. 7.84
45,7	MTV Aurich (Sobania;Schaumburg; Witte;Fleßner)		Aurich	25. 5.89
46,03	SV Warsingsfehn(Bach,80;Schmidt,79; Hegeler,79;Hegeler,79)		Lehrte	8.6.96
46,05	TV Norden (Uphoff; Müller; Bächt; Klaasen)		Holzminden	8. 7.84
46,23	TV Norden (Hübl; Wojtassiak;Splesteser; Rabenstein,J.)		Aurich	8. 5.94
46,28	TV Norden (Vormbaum, Oldendörp, Kasten, Götz)		Salzgitter	5. 9.82

Olympische Staffel

3:49,6	LG Norden(Alberding;Fischer; Siever,Jö.;Siever,Ja.)		Oldenburg	11. 9.71
3:50:06	TV Norden (Rabenstein,78; Hübl,78; Wojtassiak,78; Brink,79)		Oldendorf	17. 6.95
3:50,54	LG Uplengen (Heimann; Meyer; Brinkema; Bohlen)		Oldenburg	13. 6.93
3:59,13	Germ.Leer (Bittigau;Ahmad; Middelborg;Waschkau)		Wars'fehn	7. 8.93

Schweden-Staffel

2:11,20	TV Norden		WHV	21.05.06
	Nordmann, D.90; Becker, F.89; Salzmann, E.90; Moseev, A.89			

3x1000m-Staffel

8:07,2	TUS Pewsum (Weiße; Steffens; Schreitling)	Emden	27. 6.75
8:13,2	TUS Pewsum (Aden; Schreitling; Steffens)	Osnabrück	23. 5.74
8:13,5	Germ. Leer (Marrek,74;Nuß,73; Metzler,73)	Aurich	4. 5.89
8:14,6	BW Borssum (Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)	Remels	23. 4.88
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)	Wolfenbüttel	11. 6.72
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)	Hameln	13. 6.98
8:25,05	LG Uplengen (Groh, Bohlen, Heimann)	Dörpen	20. 5.93
8:26,56	SV Warsingsfehn (Onken,H.; Wiechmann, Onken,J.)	WHV	5. 6.04
8:28,2	TUS Pewsum (Stevens - Weiße - Steffens)	Nordenham	27. 4.75
8:29,6	MTV Aurich (Albrecht,71; Jürgens,69; Helmer,69)	Aurich	22. 9.86
8:30,2	BW Borssum (Brauner,71; Dirks,70; Poppinga,71)	Aurich	22. 9.86
8:30,2	LG Norden (Weber,54; Brumund,54; Alberding,54)	Leer	22. 5.71
8:30,3	TUS Pewsum (Melzer, Smid, Schlachter)	Leer	24. 9.77
8:33,09	TV Norden Rückbrod, C. 90; van Heuveln, S. 90; Nauermann, O. 91	Neustadt/Rbg.	23.4.06
8:33,46	TUS Hinte (Jacob, Hoang, Alizad)	Dörpen	20. 5.93
8:34,68	Germ. Leer (Bittigau; Waschkau; de Jonge)	Dörpen	20. 5.93
8:35,04	TUS Hinte (Groenhagen,75;Kröger,I.,75;Alizad,76)	Bad Pyrmouth	25. 4.92
8:35,74	VfL Germania Leer Schneider, M. 89; Heitkötter, W. 90; Meyer, D. 89	Neustadt/Rbg.	23.4.06
8:35,8	Germ. Leer (Martin - Remmers - Groen)	Moringen	20. 8.77
8:36,4	TV Norden (Janssen; Kleemann; Schoolmann)	Schneverdi.	17. 6.81

110m Hürden

14,48 +0,9	Peters, Johannes	83	TV Norden	Dresden	14. 7.00
14,56 -0,9	Weber, Steffen	84	TV Norden	Lübeck	22. 7.01
14,62	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Schortens	7. 5.95
15,02	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Osnabrück	25. 6.89
15,07	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Holzminden	12. 6.88
14,9	Wesseln, Holger	71	TV Norden	WHV	23. 8.87
14,9	Uphoff, Everhard	71	TV Norden	WHV	23. 8.87
15,17	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Papenburg	20. 6.93
15,22	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.89
15,29	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Salzgitter	4. 9.82
15,2	Müller, Frank	68	TV Norden	Oldenburg	9. 5.85
15,45	Sobania, Ingo	72	MTV Aurich	Osnabrück	25. 6.89
15,53	Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Stade	4. 5.91
15,67	Christel, Matthias	81	TV Norden	Scheeßel	18. 5.97
15,71	Müller, Mathias	80	TV Norden	Scheeßel	18. 5.97
15,78 +0,9	Zander, Mats	96	TV Norden	Delmenhorst	13. 5.12
15,6	Scholz, Kai	79	TV Norden	Gelsenki.	13.10.96
15,7	Janssen, Tim	65	TV Norden	Göttingen	6. 6.82
15,7	Meyer, Matthias	76	Germ. Leer	Hinte	17. 5.92
15,96	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Berlin	10. 9.87

400m Hürden

56,68	Alberding, Nik	85	TV Norden	M'Gladbach	28. 6.02
57,2	Müller, Frank	68	TV Norden	Remels	16. 5.85
61,3	Ockinga, Enno	68	TUS Hinte	Remels	16. 5.85
65,3	Sickert, stefan	68	TUS Hinte	Remels	16. 5.85
60,76	Becker, Nils	94	Emder LG	Celle	09. 7.11
62,55	Moseev, Anton	89	TV Norden	WHV	09.07.05
65,53	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Leer	30.04.05

2000m Hindernis

6:22,86	Haedke, Keno	80	Conc.Ihrhove	Lüdenscheid	3. 7.97
6:23,66	Brauner, Michael	71	BW Borssum	Holzminden	12. 6.88
6:34,6	Metzler, Hans-Jo.	73	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.90
6:40,4	Aden, Rainer	71	MTV Aurich	Aurich	20. 5.88
6:40,93	Haedke, Keno	80	Conc. Ihrhove	Zeven	2. 6.96
6:40,7	Poppinga, Thomas	71	BW Borssum	Aurich	20. 5.88
6:43,4	Bracht, Hendrik	73	BW Borssum	Papenburg	28. 9.90
6:43,7	Heidergott, Enno	71	Conc. Ihrhove	Aurich	20. 5.88
6:45,23	Schoon, Volker	76	MTV Aurich	Papenburg	1.10.93
6:48,9	Jürgens, Tim	69	MTV Aurich	Aurich	12. 8.86
6:49,2	Groen, Frank	62	Germ. Leer	Oldenburg	18. 8.79
6:50,30	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Papenburg	29.09.06
6:51,7	Hartmann, Jens	68	Germ. Leer	Aurich	12. 7.85
6:53,83	Groenhagen, Björn	75	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.91
7:00,63	Schneider, Mirko	89	Germania Leer	Papenburg	29. 9.06
7:01,87	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Lüchow	13. 6.82
7:02,4	Eid, Tilmann	73	TUS Hinte	Papenburg	28. 9.90
7:04,70	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 9.04
7:10,6	Folkerts, Claas	68	Germ. Leer	Aurich	12. 7.87
7:11,69	Onken, Heinz-Helmut	87	LG Ihrhove-W.'fehn	Papenburg	26. 9.03

Weitsprung

7,06m	Müller, Frank	68	TV Norden	Hannover	29. 9.85
6,92m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Ahrheiligen	1. 5.71
6,92m	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	19. 6.11
6,89m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldendorf	17. 6.95
6,74m	Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Osnabrück	30. 9.90
6,73m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Blankenburg	1.10.16
6,65m	Pissarsky, Stefan	61	MTV Wittmund	Bhv	16. 9.78
6,60m	Siever, Jörg	55	LG Norden	Norden	14. 6.72
6,59m	Heimann, Maik	76	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.93
6,56m	Ulferts, Ralf	65	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
6,53m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Meppen	9.10.87
6,52m	Schröder, Bodo	69	Fort. Wirdum	Bunde	27. 5.86
6,52m	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Leer	8. 5.13
6,47m	Christel, Matthias	81	TV Norden	Scheeßel	18. 5.97
6,46m	Dallige, Michael	74	TUS Hinte	Leer	14. 9.91
6,45m	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Hildesheim	11. 7.71
6,43m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Goslar	29. 5.82
6,42m	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Leer	12. 9.87
6,40m	Neblich, Norbert	64	TV Norden	Leer	13. 9.81
6,39m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Osnabrück	13. 9.87
6,39m w	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Oldenburg	9. 7.03

Dreisprung

14,99m	Müller, Frank	68	TV Norden	Stade	4.10.85
13,72m	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	18. 6.11
13,64m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.83
13,56m	Hillers, Harald	61	TV Norden	B'haven	16. 9.78
13,23m	Reinhardt, Frank	57	TV Norden	Lüchow	19. 5.74
13,23m	Werner, Detlef	49	MTV Aurich	Aurich	22. 5.66
13,20m -0,1	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Oldendorf	14. 6.03
13,17m 0,7	Lühring, Jan	93	TV Norden	Garbsen	1. 5.10
13,10m	Groenewold, Jörg	74	MTV Aurich	Dörpen	22. 9.90
13,03m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Peine	28. 8.93
13,00m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Cuxhaven	13. 6.87
12,99m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Leer	12. 9.87
12,73m	Ulferts, Ralf	65	TV Norden	Georgsheil	23. 6.82

12,73m	Keil, Thorsten	75	SV Georgsheil	Verden	25. 4.92
12,71m	Schulze, Frank	60	MTV Aurich	Esens	15. 5.77
12,70m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	5. 9.87
12,69m	Janßen, Nico	98	TV Norden	Hannover	11. 8.13
12,69m	Poppinga, Hendrik	63	TUS Pewsum	Emden	10. 7.79
12,68m	Duggen, Volker	60	Kickers Emden	Leer	25. 6.77
12,59m	Christel, Matthias	81	TV Norden	Delmenhorst	15. 6.97

Hochsprung

2,09m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Dortmund	3. 7.93
2,00m	Bakker, Johann	64	TV Norden	Norden	19. 9.81
2,00m	Kohle, Thomas	80	TUS Hinte	Oldenburg	20. 8.97
2,00m	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	Bremen	18. 6.00
1,98m	Zander, Robert	68	TV Norden	Hinte	25. 8.85
1,97m	Zander, Mats	96	TV Norden	Winsen/Luhe	8. 6.13
1,96m	Müller, Frank	68	TV Norden	Berlin	26. 9.85
1,96m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Oldenburg	13. 6.95
1,92m	Regner, Matthias	76	SV Dornum	Papenburg	20. 6.93
1,92m	Sebens, Thorsten	70	BW Borssum	Bunde	26. 5.87
1,90m	Brumund, Rudolf	54	LG Norden	Gießen	2.10.71
1,90m	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Celle	30. 6.12
1,89m	Jürjens, Jann-Erik	86	TUS Hinte	Stade	29. 5.03
1,88m	Romaneesen, Michael	71	LG Ihlow	Oldenburg	21. 5.88
1,88m	Sielmann, Andy	71	Germ. Leer	Norden	20. 8.88
1,87m	Huth, Michael	65	TV Norden	Norden	19. 9.81
1,85m	Stevens, Dirk	65	TUS Pewsum	Leer	30. 4.83
1,85m	Regner, Andreas	78	SV Dornum	Oldenburg	28. 6.95
1,85m	Duggen, Volker	60	Kickers Emden	Aurich	17. 9.77
1,85m	Pietz, Phillip	91	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Stabhoch

4,01m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Papenburg	25. 8.96
3,90m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Verden	16. 5.82
3,80m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Vaterstetten	1. 9.96
3,80m	Müller, Frank	68	TV Norden	Cuxhaven	16. 6.85
3,70m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Salzgitter	28. 5.95
3,50m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.89
3,50m	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Dresden	2. 9.95
3,50m	Kleemann, Gerd	65	TV Norden	Norden	15. 8.82
3,50m	Holzenkämper, J.	80	TV Norden	Hannover	29. 6.97
3,40m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
3,40m	Bockholt, Michael	73	MTV Aurich	Celle	7.10.90
3,40m	Huth, Michael	65	TV Norden	Göttingen	6. 6.82
3,40m	Alberding, Nik	85	TV Norden	Lübeck	22. 7.01
3,31m	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Oldenburg	26. 6.12
3,30m	Brink, Manuel	79	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
3,30m	Götz, Helmut	67	TV Norden	Zeven	12. 6.83
3,30m	Schröder, Knut	66	Fort. Wirdum	Ihlow	26. 7.82
3,25m	Weber, Steffen	84	TV Norden	Osnabrück	16. 9.01
3,20m	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Ihlow	28. 7.82
3,20m	Scholz, Kai	79	TV Norden	Celle	4. 9.94
3,20m	Zander, Mats	96	TV Norden	Reinbek	24. 4.12

Kugelstoß

17,97m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Bremen	18. 6.00
17,65m	Dinkela, Holger	65	SV Georgsheil	Georgsheil	10.10.81
17,51m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Aurich	6. 6.08
17,10m	Isenecker, Roland	72	TV Friedeburg	Ihlow	1.10.89
16,99m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Cuxhaven	28. 6.86

16,51m	Rabenstein, Dieter	76	TV Norden	Oldenburg	21. 7.93
16,38m	Eilers, Malte	97	TV Norden	WHV	06.07.14
16,15m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Papenburg	27. 9.02
15,21m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Norden	20. 8.95
15,01m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Wirdum	4.10.97
14,95m	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Bad Oeynhs.	25. 5.15
14,89m	Olthoff, Claas	67	SV Wars'fehn	Wirdum	29. 7.83
14,88m	Schaumburg; Udo	72	MTV Aurich	Aurich	22. 8.89
14,82m	Lübben, Lübbe	61	MTV Aurich	Wirdum	5. 9.77
14,76m	Janssen, Stephan	67	Fort. Wirdum	Weyhe	28. 8.83
14,72m	Gembler, Kai	74	Fort. Wirdum	Georgsheil	18. 9.91
14,70m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Braunsch.	26. 6.76
14,62m	Saathoff, Joachim	55	Germ. Leer	Hildesheim	11. 7.71
14,55m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
14,52m	Mücher, Dennis	80	SV Georgsheil	Oldenburg	11. 5.97

Diskuswerfen

54,65m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 7.00
53,52m	Mücher, Dennis	80	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.97
53,46m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	28. 4.89
52,92m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Halle/S.	26. 5.08
52,16m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	22.10.86
51,75m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Wirdum	3.10.13
50,98m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	M'Gladbach	29. 6.02
50,70m	Dinkela, Holger	65	Sv Georgsheil	Georgsheil	14. 8.81
48,84m	Olthoff, Claas	67	SV Wars'fehn	Wirdum	16.10.83
48,06m	Janssen, Stephan	67	Fort. Wirdum	Marienhafe	5. 9.83
48,04m	Isenecker, Roland	72	TV Friedeburg	Aurich	22. 8.89
47,70m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Meppen	21. 1.89
47,01m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
46,20m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Wirdum	4.10.97
45,70m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Norden	20. 8.95
44,92m	Lübben, Lübbe	61	MTV Aurich	Aurich	20. 5.77
44,44m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Leer	5. 5.01
44,32m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Hesel	28. 9.96
43,36m	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Wirdum	8. 4.82
43,07m	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Wirdum	7.10.06

Speerwerfen 700g

61,15m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Blankenburg	20. 9.14
55,98m	Nolting, Christoph	00	Germ. Leer	Leer	19. 8.17
50,84m	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.14
49,00m	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Hannover	13. 6.13
43,76m	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Aurich	23. 5.06
43,52m	van Heuveln, Sönke	90	TV Norden	Leer	28. 4.07
42,29m	Aldag, Jan	98	Germ. Leer	Oldenburg	31. 5.15
42,28m	Keindorff, Felix	91	TV Norden	Leer	8. 9.07
41,35m	Behrends, Heiko	96	SV Holtland	Oldenburg	26. 5.13
41,15m	Moseew, Anton	89	TV Norden	WHV	13. 6.06
40,56m	Fecht, Eike	96	SV Holtland	Oldenburg	26. 5.13
40,51m	Veenhuis, Torben	99	TUS Weener	Papenburg	25. 9.15
40,21m	Lengen, Guido	94	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30. 9.11

Speerwerfen (alt)

70,63m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Leer	13.10.00
62,76m	Stevens, Albert-D.	57	TUS Pewsum	Gretesch	23. 9.73
59,92m	Smit, Heinz-Joachim	58	SV Wars'fehn	Oldenburg	31. 7.74
59,06m	Uden, Frank	72	SV Georgsheil	Aurich	14. 5.88
57,94m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Wirdum	4.10.82

57,82m	Schattling, Frank	65	Germ. Leer	Leer	25. 9.81
56,98m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Aurich	19. 5.96
55,78m	Götz, Helmut	67	TV Norden	Norden	9. 6.83
55,22m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Braunsch.	26. 6.76
54,97m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Aurich	17. 5.98
54,88m	Kloppenburg, Michael	75	LG Uplengen	Zeven	22. 6.91
54,78m	Neumann, Sven	71	TV Norden	Göttingen	5. 9.87
54,62m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Holzminden	5. 9.81
54,36m	Zander, Robert	68	TV Norden	Wirdum	10.10.84
54,18m	Bohlen, Thomas	76	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.93
53,40m	Eilers, Hans-Bernd	55	LG Norden	Delmenh.	19. 6.71
53,22m	Müller, Georg	68	VfL Ockenhs.	Leer	22. 9.84
53,10m	Müller, Frank	68	TV Norden	Wirdum	10.10.84
52,94m	Huth, Michael	65	TV Norden	Berlin	25. 9.81
52,86m	Mäcken, Siegbert	60	TUS Aurich-Ost	Braunsch.	26. 6,76

Hammerwurf

58,02m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Holtland	5. 7.76
56,95m	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Delmenhorst	23. 6.13
54,45m	Adami, Benjamin	90	SV Holtland	Braunsch.	1. 7.07
48,28m	Behrends, Joachim	62	SV Holtland	Georgsheil	24. 9.78
46,38m	Beyer, Gunnar	75	SV Holtland	Papenburg	25. 4.92
45,06m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	6. 8.86
44,94m	Neeßen, Dirk	61	SV Holtland	Holtland	5. 7.76
42,48m	Niemann, Hans	60	SV Holtland	Bremen	16.10.76
37,34m	Müller, Frank	68	TV Norden	Wirdum	10.10.84
36,84m	Bathmann, Ewald	60	SV Holtland	Holtland	24.10.76
36,56m	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.01
36,34m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Holzminden	12. 6.88
36,34m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Wirdum	6.10.01
36,26m	Hoffmann, Reno	64	Fort. Wirdum	Wirdum	10. 6.80
35,88m	Ammersken, Heino	69	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 4.85
34,78m	Perz, Alex	77	SV Holtland	Holtland	23. 4.94
34,72m	Kramer, Michael	82	SV Holtland	Georgsheil	6. 5.98
34,56m	Frühling, Heiko	72	MTV Aurich	Wirdum	27. 9.89
33,70m	Woltering, Jens	68	Fort. Wirdum	Wirdum	10.10.84
33,22m	Müller, Lothar	71	Fort. Wirdum	Marienhafe	25. 9.87

Fünfkampf

100m-Weit-Kugel-Hoch-300m

3750 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Salzgitter	27. 5.95
	11,33 - 6,77m - 15,03m - 1,80m - 36,62				
3346 P.	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Ahlen	1. 9.89
	11,49w - 6,02 - 11,97 - 1,78 - 36,57				
3256 P.	Regner; Matthias	76	SV Dornum	Hannover	15. 5.93
	11,83 - 6,23 - 12,55 - 1,80 - 38,59				
3219 P.	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Ahlen	1. 9.89
	11,96w - 5,82 - 14,66 - 1,70 - 38,03				
3187 P.	Christel, Matthias	81	TV Norden	Hannover	28. 6.97
	11,93 - 6,23 - 11,27 - 1,80 - 38,08				
3183 P.	Gronewold, Jörg	74	MTV Aurich	Zeven	6.10.90
	11,2 - 6,58 - 10,15 - 1,62 - 37,3				
3165 P.	Isenecker; Roland	72	TV Friedeburg	Aurich	3. 6.89
	11,6 - 5,94 - 15,60 - 1,61 - 39,4				
3154 P.	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	6. 5.95
	11,80 - 6,17m - 13,13m - 1,68m - 39,15				
3140 P.	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Hannover	28. 6.97
	11,88 - 6,05 - 11,85 - 1,68 - 37,28				
3108 P.	Regner, Andreas	78	SV Dornum	Salzgitter	27. 5.95
	11,70 - 5,90m - 11,76m - 1,72m - 38,36				

Fünfkampf (neu mit 400m)

100m-Weit-Kugel-Hoch-400m

3128 P.	Weber, Steffen	84	TV Norden	Zeven	30. 6.01
	11,53(+0,0)-5,79(0,0)-10,12-1,80-52,11				
3118 P.	Zander, Mats	96	TV Norden	Winsen	8. 6.13
	12,16(-0,4)-6,04(0,0)-11,82-1,91-55,34				

Fünfkampf Mannschaft

14863 P.	TV Norden (Rabenstein -3750; Wojtassiak -3075; Salzgitter	27. 5.95
	Brink -2888; Scholz -2666; Tebben -2484)	
14807 P.	TV Norden (Brink,79; Kutscher,80; Müller,M.,80;Lingen	3. 8.96
	Tebben, 79; Scholz,79)	
14278 P.	TV Norden (Rabenstein -3675; Wojtassiak -2848; Schortens	14. 5.94
	van Hove -2702; Spliesteser -2668; Willms -2385)	
13201 P.	TV Norden (Christel -3187; Aßmann -3140; Hannover	28. 6.97
	Holzenkämper -2674; Hinrichs -2321; Scholz,J. -1879)	
12347 P. w	TV Norden (Aßmann, Horch, Hinrichs, Celle	4. 7.98
	Olchers, Scholz,K.)	

Zehnkampf

7042 P.	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Salzgitter	27./28.5.95
6289 P.	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	27./28.5.89
	12,01 - 5,91 - 13,11 - 1,68 - 38,34 - 15,22 - 48,38 - 3,50 - 41,34 - 4:55,51				
6210 P.	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Hannover	28./29.6.97
	11,88 - 6,05 - 11,85 - 1,68 - 37,28 - 16,36 - 35,46 - 3,80 - 50,58 - 4:45,60				
6125 P.	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Göttingen	27./28.5.89
	11,81 - 6,11 - 11,80 - 1,80 - 37,02 - 15,31 - 36,14 - 3,10 - 40,86 - 4:51,17				
6097 P.	Müller, Mathias	80	TV Norden	Lingen	3./4.8.96
	12,41 - 5,80 - 12,90 - 1,72 - 39,20 - 15,79 - 40,12 - 3,20 - 56,60 - 4:51,56				
6036 P.	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Schortens	6./7. 5.95
5994 P.	Tebben, Volker	79	TV Norden	Lingen	3./4.8.96
	12,35 - 5,55 - 13,03 - 1,72 - 39,07 - 16,15 - 40,66 - 3,70 - 45,46 - 4:53,49				
5776 P.	Gronewold, Jörg	74	MTV Aurich	Zeven	6./7.10.90
	11,2 - 6,58 - 10,15 - 1,62 - 37,3 - 15,3w - 31,40 - 2,10 - 47,32 - 4:51,5				
5737 P.	Scholz, Kai	79	TV Norden	Gelsenki.	12./13.10.96
	11,9 - 5,53 - 10,99 - 1,73 - 37,9 -15,6 - 28,12 - 2,80 - 38,58 - 4:52,4				
5718 P.	Christel, Matthias	81	TV Norden	Hannover	28./29.6.97
	11,93 - 6,23 - 11,27 - 1,80 - 38,08 - 16,03 - 32,70 - 3,00 - 34,40 - 4:59,12				

Zehnkampf neu /mit 400m)

5787 P.	Weber, Steffen	84	TV Norden	Osnabrück	15./16.9.01
	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				
5480 P.	Zander, Mats	96	TV Norden	Reinbek	23./24.6.12
	12,21(-0,3)-5,85(-0,5)-12,26-55,18-				
	1,87-5,18-16,29(0,0)-30,02-3,20-24,87-4:50,48				
4970 P.	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Hannover	15./16.9.12
4902 P.	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Schortens	3.10./4.10.15

Zehnkampf Mannschaft

18027 P.	TV Norden (Rabenstein -7042; Wojtassiak -5889; Brink -5096)	Salzgitter	27./28.5.95
17576 P.	TV Norden (Müller,M.,80 -6097; Tebben,79 -5994; Scholz,79 - 5485)	Lingen	3./4.8.96
17091 P.	TV Norden(Aßmann -6210;Christel -5718; Holzenkämper -5163)	Hannover	28./29.6.97
16754 P.	TV Norden (Rabenstein -6602; Wojtassiak -5441; Spliesteser -4711)	Schortens	14./15.5.94
15679 P.	TV Norden (Weber, Alberding, Christians)	Osnabrück	15./16.9.01
14503 P.	TV Norden II (Willms,H. -5056; Willms,R. -4870; Thomsen -4577)	Papenburg	11./12.6.94

Schüler A M15

100m

11,37 -0,6	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Lübeck	18. 7.15
11,4	Ulferts, Ralf	66	SV Georgsheil	Moorhusen	27. 6.80
11,4	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Norden	24. 8.13
11,68 +1,0	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Aurich	29. 6.18
11,71	Becker, Florian	89	TV Norden	Celle	27. 6.04
11,73 +1,2	Schirdewan, Patrick	02	BW Borssum	Verden	12. 8.17
11,5	Siever, James	54	Norder TV	Pewsum	8. 6.72
11,5	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Esens	4. 6.78
11,5	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Ihlow	9.10.80
11,5	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Ihlow	17. 7.85
11,77	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	WHV	2. 6.07
11,82 +0,4	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Papenburg	26.09.14
11,83 +1,4	Röttgert, Sven	02	TSV Riepe	Bad Harzburg	12.8.17
11,84 +1,0	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Winsen/Luhe	8. 6.13
11,6	Oost, Wilhelm	57	Germ. Leer	Ockenhausen	14. 5.72
11,6	Kruse, Thorsten	70	TUS Hinte	Hinte	10.10.85
11,6	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	4. 8.87

300m

37,12	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Celle	12. 7.15
38,10	Schneider, Finn	03	Emder LG	Oldenburg	26. 8.18
38,38	Spormann, Patrick	93	BW Borssum	Jüterborg	7. 9.08
38,2	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Aurich	19. 7.88
38,84	Weege, Koord	89	TV Norden	Celle	26. 6.04
39,15	Alberding, Nik	85	TV Norden	Schortens	17. 9.00
39,15	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Winsen/Luhe	9. 6.13
39,32	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Leer	1. 9.18
39,64	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Papenburg	14. 6.09
39,76	Zander, Mats	96	TV Norden	Stuhr	30. 4.11
39,80	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	Schneverdingen	02.07.06
39,85	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Leer	3. 9.16
40,09	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Bremen	6. 6.15
40,51	Wendeling, Sören	00	MTV aurich	Bremen	6. 6.15
40,3	Spliesteser, Sascha	78	TV Norden	Oldenburg	16. 6.93
40,3	Broede, Thomas	87	TV Norden	Norden	26. 5.02

800m

1:59,77	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Delmenhorst	10.06.06
2:04,71	Wollers, Arne	82	TUS Pewsum	Oldenburg	11. 5.97
2:05,7	Dirks, Karsten	70	BW Borssum	Leer	8. 6.85
2:06,77	Vehndel, Jonas	00	Conc. Ihrhove	Celle	11. 7.15
2:07,4	Harms, Wilfried	57	TUS Pewsum	Oldenburg	16. 7.72

2:07,48	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Oldenburg	2. 7.03
2:08,64	Schneider, Finn	03	Emder LG	Zeven	20. 5.18
2:09,21	Steffens, Derk	01	Emder LG	Oldenburg	3. 8.16
2:09,62	Ebel, Felix	03	Emder LG	Zeven	20. 5.18
2:09,6	Frühling, Uwe	69	SV Georgsheil	Ihlow	9.10.84
2:09,7	Aden, Hans-Dieter	58	TUS Pewsum	Pewsum	23. 5.73
2:09,93	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Verden	22. 6.80
2:09,9	Reintsema, Sven	65	Germ. Leer	Bunde	8. 6.80
2:10,38	Penon, Jann	97	MTV Aurich	Celle	30. 6.12
2:10,8	Siever, James	54	Norder TV	Norden	7.10.72

1000m

2:37,17	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Lübeck	02.09.06
2:39,18	Wollers, Arne	82	TUS Pewsum	Osterode	13. 7.97
2:42,65	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Osterode	13. 7.97
2:42,6	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Emden	10. 8.73
2:43,06	Geisemeyer, Ino	84	Germania Leer	Delmenhorst	18. 7.99
2:44,2	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Oldenburg	30. 8.86
2:44,5	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	WHV	9. 9.73
2:44,82	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Schneverdingen	22.6.03
2:45,34	Knieper, Michael	83	FC Norden	Oldenburg	26. 8.98
2:45,55	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Berlin	25. 9.81
2:46,4	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Aurich	27. 8.88
2:46,7	Metzler, Hans-Jo.	73	Germ. Leer	Leer	10. 9.88
2:47,2	Eilts, Werner	56	TUS Esens	Norden	25. 4.71
2:47,2	Steffens, Heiner	52	TUS Pewsum	Norden	15. 8.67
2:47,6	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Aurich	15. 6.07
2:47,78	Franken, Stephan	70	BW Borssum	Zeven	16. 9.84

2000m

5:54,4	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Leer	09.09.06
6:00,4	Knieper, Michael	83	FC Norden	Aurich	26. 6.98
6:03,2	Valentin, David	97	TV Norden	Aurich	8. 7.12
6:03,6	Schlachter, Henry	61	LG Uplengen	Pewsum	4. 8.75
6:05,4	Braams, Wilhelm	56	TUS Esens	Oldenburg	8. 5.71
6:05,8	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Pewsum	22. 9.73
6:06,0	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Koblenz	16. 9.73
6:09,2	Eilts, Werner	56	TUS Esens	Norden	12. 6.71
6:09,8	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	WHV	1. 6.97
6:11,0	Engel, Matthias	74	LG Uplengen	Papenburg	17. 9.89
6:18,7	Wolzen, Gerd	83	SV Holtland	Melle	2. 9.98
6:22,3	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Leer	10.09.05
6:23,0	Berlage, Kai	74	Conc. Ihrhove	Papenburg	17. 9.89
6:23,6	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Leer	13. 9.03
6:24,41	Wittmann, Benjamin	81	SV Holtland	Papenburg	8. 9.96

3000m

9:02,59	Valentin, David	97	TV Norden	Büdelndorf	8. 9.12
9:22,7	Knieper, Michael	83	FC Norden	Aurich	19. 6.98
9:24,78	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Papenburg	15. 7.07
9:27,8	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.74
9:28,06	Engel, Matthias	74	LG Uplengen	Scheeßel	15. 7.89
9:33,0	Meyer, Wolfgang	70	SV Holtland	Leer	4.10.85
9:38,92	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Hamelndorf	26. 8.95
9:40,33	Steffens, Derk	01	Emder LG	Berlin	24. 9.16
9:43,94	Wolzen, Gerd	83	SV Holtland	Oldendorf	18. 7.98
9:44,9	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Remels	19. 4.97
9:45,70	Grebe, Jochen	72	SV Holtland	Oldenburg	20. 9.86

9:46,1	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	9. 9.92
9:48,20	Duis, Hartmut	68	VfL Ockenhausen	Weyhe	28. 8.83
9:50,46	Plavenieks, Helge	77	TUS Norderney	Osterode	29. 8.92
9:52,9	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Meppen	28.04.06

5km-Straßenlauf

16:14	Valentin, David	97	TV Norden	Norden	14. 4.12
16:44	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Stuhr	22.10.95
16:57	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Schortens	15. 4.07
17:19	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.91
17:24	Heitkötter, Wilko	90	Germania Leer	Oldenburg	16.10.05
17:27	Steffens, Derk	01	Emder LG	Norden	23. 4.16
17:46	Wietoska, Christian	83	Germania Leer	Leer	10.10.98
17:52	Ebel, Felix	03	Emder LG	Garrel	15. 9.18
17:57	Geisemeyer, Ino	84	Germania Leer	Lönningen	24.10.99
17:58	Rückbrod, Christian	90	TV Norden	Norden	30.04.05
18:00	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Münkeboe	24. 8.12
18:01	de Vries, Holger	93	TV Norden	Emden	31. 5.08
18:01	Penon, Jann	97	MTV Aurich	Norden	14. 4.12
18:11	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.03
18:12	Wollers, Arne	82	TUS Pewsum	Leer	18.10.97

5000m(Bahn)

15:34,24	Valentin, David	97	TV Norden	Berg. Gladb.	23.8.12
17:23,4	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Leer	29. 6.86
17:52,6	Brauner, Michael	71	BW Borssum	Leer	19. 4.86
17:53,8	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Leer	13. 9.03
17:49,5	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Leer	18. 4.80
17:58,5	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder LG	Emden	17. 7.12
18:00,8	Meyer, Wolfgang	70	SV Holtland	Leer	30. 3.85
18:05,0	Duis, Hartmut	68	VfL Ockenhausen	Bunde	20. 5.83
18:32,3	Schneider, Detlev	65	TV Norden	Leer	18. 4.80
18:53,2	Schoolmann, Frank	65	TUS Großheide	Leer	18. 4.80
18:55,2	Bogena, Joachim	68	SV Hage	Bunde	20. 5.83
18:59,3	Vasterling, Frank	70	SV Holtland	Leer	30. 3.85
19:10,7	Dirks, Karsten	70	BW Borssum	Leer	30. 3.85
19:20,5	Gieseler, Dieter	65	LG Ostfriesland	Leer	18. 4.80
19:33,7	Löwe. Alexander	82	MTV Aurich	Aurich	27. 6.97

3000m Bahngehen

17:34,2	Schreitling, Eggo	56	TUS Pewsum	Hildesheim	11. 7.71
---------	-------------------	----	------------	------------	----------

80m Hürden

10,62	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Munster	5. 9.93
11,14 -0,2	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Dörpen	28. 8.98
11,25 +0,6	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Rostock	17. 7.16
11,28 +0,3	Andre, Siewert	86	TV Norden	Munster	15. 9.01
11,30 +1,1	Alberding, Nik	85	TV Norden	WHV	8. 7.00
11,39 +0,8	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Delmenhorst	17. 7.99
11,2	Christel, Matthias	81	TV Norden	Gelsenki.	12.10.96
11,60	Meyer, Matthias	76	Germ. Leer	Papenburg	1. 9.91
11,4	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Schortens	6. 9.97
11,64	Knittel, Bent	88	TV Norden	Schneverdingen	21.6.03
11,73	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Oldenburg	20. 9.86
11,5	Scholz, Kai Elmar	79	TV Norden	Leer	18. 6.94
11,79 +0,1	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Osterode	23. 9.01
11,82 -0,7	Rötger, Sven	02	TSV Riepe	Stuhr	11. 6.17

11,87	Eilers, Saaarko	89	TV Norden	Norden	22. 5.04
-------	-----------------	----	-----------	--------	----------

300m Hürden

43,30	Alberding, Nik	85	TV Norden	Norden	20. 5.00
44,46	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Buxtehude	13. 8.16
47,03	Meyer, Ruben	92	SV Warsingsfehn	Papenburg	28. 9.07
51,2	van der Werff, Alexander	91	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.06

Weitsprung

6,46m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Schönebeck	3.10.15
6,39m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Osnabrück	13. 9.87
6,30m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Gelsenki.	25. 9.93
6,29m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Emden	25. 8.81
6,18m	Hoang, Ho	76	Germ. Leer	Marienhafe	3.10.91
6,18 0,0	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.16
6,17m	Ulferts, Ralf	65	SV Georgsheil	Ihlow	6. 9.80
6,15m	Heimann, Maik	76	LG Uplengen	Papenburg	31. 8.91
6,15m	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Bergen/Rüg.	12. 9.09
6,13m	Christel, Matthias	81	TV Norden	Gelsenki.	12.10.96
6,11m	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	WHV	16. 9.84
6,10m	Müller, Frank	68	TV Norden	Leer	17. 9.83
6,10m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Leer	7. 9.85
6,10m	Arians, Günter	60	LG Uplengen	Leer	10. 5.75
6.10m	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.11

Hochsprung

1,93m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Westerst.	8. 9.91
1,84m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Bad Oeynh.	7. 8.93
1,84m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Oldenburg	20. 6.15
1,83m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Winsen/Luhe	9. 6.13
1,82m	Müller, Frank	68	TV Norden	Osnabrück	3. 6.83
1,82m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Oldenburg	20. 9.86
1,82m	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Munster	15. 9.01
1,81m	Heusel, Marcel	82	SV Warsingsfehn	Wunstorf	3. 7.97
1,80m	Kohle, Thomas	80	TUS Hinte	Hameln	27. 8.95
1,80m	Kohle, Daniel	80	TUS Hinte	Wunstorf	14. 6.98
1,80m	Jürjens, Jann-Erik	86	TUS Hinte	WHV	2. 9.01
1,80m	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Nienhagen	6. 6.10
1,80m	Zander, Mats	96	TV Norden	Papenburg	11. 9.11
1,80m	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.16
1,78m	Donadell, Nils	73	SV Wars'fehn	Oldenburg	24. 9.88

Dreisprung

13,27m	Stevens, Dirk	66	TUS Pewsum	Holzminden	5. 9.81
13,03m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Peine	28. 8.93
12,86m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Zeven	13. 7.85
12,79m	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Papenburg	13. 6.09
12,70m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Göttingen	5. 9.87
12,69m	Janßen, Nico	98	TV Norden	Hannover	11. 8.13
12,59m	Müller, Frank	68	TV Norden	Weyhe	27. 8.83
12,40m	Christel, Matthias	81	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
12,00m	Reinhardt, Frank	57	LG Norden	Nordenham	2. 7.72
11,97m	Oost, Wilhelm	57	Germ. Leer	Norden	17. 6.72
11,97m	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	WHV	26. 8.07
11,93m	van Hove, Kai	77	TV Norden	Osterode	30. 8.92
11,87m	Arjes, Arnold	64	Fort. Wirdum	Emden	10. 7.79
11,86m	Nannen, Edzard	72	TV Norden	Aurich	8. 8.87

11,81m	Janssen, Sven	79	Fort. Wirdum	Marienhafe	1.10.94
11,81m	Kruse, Thorsten	70	TUS Hinte	Hinte	25. 9.85

Stabhoch

4,01m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Papenburg	25. 8.96
3,20m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Salzgitter	28. 5.95
3,20m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Gelsenki.	26. 9.93
3,20m	Scholz, Kai	79	TV Norden	Celle	4. 9.94
3,10m	Christel, Matthias	81	TV Norden	Gelsenkirchen	12.10.96
3,10m	Janssen, Stephan	67	Fort. Wirdum	Ihlow	28. 7.82
3,06m	Zander, Mats	96	TV Norden	Papenburg	12. 9.10
3,00m	Stallmann, Kurt	45	MTV Wittmund	Leer	19. 6.60
3,00m	Götz, Helmut	67	TV Norden	Norden	9. 5.82
3,00m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	3. 5.87
3,00m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Berlin	20. 9.87
2,90m	von der Lieth, Jan	80	Fort. Wirdum	Salzgitter	28. 5.95
2,90m	Janßen, Theodor	65	TV Norden	Oldenburg	31. 8.80
2,90m	Schröder, Knut	66	Fort. Wirdum	Leer	30. 8.81
2,80m	Sassen, Heino	73	Fort. Wirdum	Oldenburg	4. 9.88
2,80m	Wojtassiak, Adrian	78	TV Norden	Wunstorf	23. 5.93

Kugelstoß 4kg

17,66m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
16,48m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.06
15,60m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Hannover	10. 8.13
15,47m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Papenburg	19. 9.93
15,42m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	WHV	8. 7.00
15,38m	Broer, Renke	92	Fort. Wirdum	Oldenburg	29. 8.07
14,92m	Rabenstein, Dieter	76	TV Norden	Norden	9. 7.91
14,74m	Lübßen, Lübbe	61	MTV Aurich	Braunschw.	31. 8.75
14,27m	Ahmad, Nasser	77	Germ. Leer	Leer	30. 9.92
14,73m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Georgsheil	14.10.86
14,51m	Janssen, Tim	89	TV Norden	Leer	11. 9.04
14,48m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	10.10.84
14,47m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	20. 9.92
14,37m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Sulingen	31. 8.12
14,34m	Stein, Timo	89	TV Norden	Celle	27. 6.04

Diskuswurf 1kg

59,22m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.97
55,01m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Celle	31. 8.13
54,08m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	07.10.06
53,74m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Delmenhorst	6. 7.99
51,70m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Büdelsdorf	8. 9.12
51,15m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 6.00
50,31m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Lingen	4. 5.13
49,54m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.84
48,50m	Broer, Renke	92	Fort. Wirdum	Papenburg	14. 7.07
48,22m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Emden	2. 9.95
47,86m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Peine	29. 8.93
47,20m	Janssen, Stefan	67	Fort. Wirdum	Wirdum	7.10.81
46,62m	Feldt, Frank	84	MTV Aurich	Emden	19. 6.99
46,60m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Moorhusen	18. 9.96
46,45m	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Aurich	22. 9.00

Speerwurf (alt-bis 1998)**Ab 1999 veränderter Speer**

63,86m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Bad Oeynhs.	1. 6.98
45,08m	Janssen, Sven	79	Fort. Wirdum	Dörpen	19. 8.94
43,60m	Donadell, Nils	73	SV Warsingsfehn	Papenburg	11. 9.88
43,00m	Timmermann, Kai	73	MTV Aurich	Berlin	16. 9.73
42,52m	Tebben, Volker	79	TV Norden	Leer	10. 9.94
41,50m	Horch, Matthias	82	TV Norden	Hinte	23. 5.97

Speerwurf 600g

57,43m	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Papenburg	13.09.15
53,85m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Gladbeck	26. 5.12
47,76m	Nolting, Christoph	00	Germ. Leer	Papenburg	25. 9.15
46,15m	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Leer	7. 9.13
45,13m	Knittel, Bent	88	TV Norden	Schneverdg.	22.6.03
43,54m	Weber, Tilman	87	TV Norden	Papenburg	15. 9.02
43,63m	Moseev, Anton	89	TV Norden	Norden	22. 5.04
43,16m	Becker,, Florian	89	TV Norden	Stade	6. 6.04
43,49m	de Vries, Holger	93	TV Norden	Aurich	6. 6.08
43,29m	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Hameln	3. 7.11
42,52m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Norden	26. 9.15
41,11m	Broer, Renke	92	Fort. Wirdum	WHV	12. 6.07
41,08m	Keindorff, Felix	91	TV Norden	Hinte	13. 5.06
40,75m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	WHV	27. 4.13
40,47m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Emden	19. 6.99

Hammerwurf

60,76m	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Holtland	10. 9.11
48,42m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Papenburg	16. 9.12
44,94m	Neesen, Dirk	61	SV Holtland	Holtland	5. 7.76
43,02m	Kramer, Michael	82	SV Holtland	Hesel	9. 9.97
42,00m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Saarbrücken	14. 9.74
39,70m	Beyer, Gunnar	76	SV Holtland	Wirdum	21. 9.90
39,56m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.98
37,05m	Dittrich, Arne	89	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.04
36,41m	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Br'schweig	1.10.00
34,16m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.84
33,68m	van der Lieth, Jan	80	Fort. Wirdum	Hameln	26. 8.95
33,64m	Holz, Carsten	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	7.10.07
33,28m	Janssen, Frank	84	TV Norden	Delmenhorst	18. 7.99
32,16m	Hoffmann, Erwin	70	Fort. Wirdum	Zeven	16. 9.84
31,14m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.97
30,80m	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Wirdum	28. 3.98

Ballwurf 200g

86,50m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Hilden	27. 9.98
82,50m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Sulingen	31. 8.12
80,00m	Kloppenburger, Michael	75	LG Uplengen	Wolfsburg	12. 7.89
79,50m	Höbig, Michael	69	SV Warsingsfehn	Friedeburg	9. 9.83
76,50m	Weber, Georg	56	VfL Ockenhausen	Pewsum	7. 6.70
75,50m	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Lemwerder	14.06.14
74,00m	Dehn, Horst	76	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.90
73,50m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Schortens	21. 5.95
72,00m	Bohlen, Thomas	76	LG Uplengen	Marienhafe	3. 7.91
71,00m	Knittel, Bent	88	TV Norden	WHV	24. 5.03
70,50m	Pusch, Marc	76	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.90
70,50m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Aurich	30. 5.00
70,00m	Hellmer, Jens	69	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.83

70,00m	Ayache, Hussein	77	MTV Aurich	Georgsheil	23. 9.92
69,50m	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Sulingen	31. 8.12
69,50m	Becker, Florian	89	TV Norden	WHV	8. 5.04

Dreikampf neu ab2012 (mit Kugel)

100m-Weit-Kugel

1721 P.	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Norden	24. 8.13
	12,3(1,0)-5,21(+1,4)-15,18				
1679 P.	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Norden	26. 9.15
	11,5(2,2)-6,19(1,0)-9,60				
1660 P.	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	28.09.14
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10				
1637 P.	Meyerhoff, Till	98	TV Norden	Norden	24. 8.13
	11,4(1,0)-5,61(1,1)-9,63				
1620 P.	Janßen, Nico	98	TV Norden	WHV	25. 6.13
	11,8(+3,3)-6,07(3,3)-9,23				
1522 P.	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Norden	24. 8.13
	12,2(-1,4)-5,38(+1,0)-9,39				
1557 P.	Schirdewan, Patrick	02	BW Borssum	Norden	16. 9.17
	11,7(1,1)-5,32(1,0)-9,20				
1494 P.	Dörzbach, Hendrik	01	TV Norden	Norden	17. 9.16
	12,1(0,5)-5,08-9,23				
1468 P.	Bitiq, Adrian	03	TV Norden	Norden	22. 9.18
	12,6-4,90-10,12				
1444 P.	Peters, Immo	01	TV Norden	Moorhusen	31. 7.16
	13,0-5,10(0,1)-9,23				
1432 P.	Dörzbach, Hendrik	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
	12,8(0,2)-5,31(-0,3)-8,76				
1421 P.	Harms, Gerk	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
	12,3(+0,2)-4,96(-0,8)-8,29				
1411 P.	Pabst, Marek	98	Fortuna Wirdum	Norden	24. 8.13
	13,1(-1,4)5,03(1,5)-9,48				

Dreikampf ab 2000 (mit Ball)

100m_Weit-Ball

1589 P.	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Leer	3.10.03
	12,3 - 5,72m - 63,50				
1488 P.	Broede, Thomas	87	TV Norden	Leer	27. 4.02
	12,6-5,43-55,00				
1419 P.	Hinrichs, Daniel	89	SV Georgsheil	Leer	8. 5.04
	12,71 - 4,68 - 54,00				
1378 P.	Knittel, Bent	88	TV Norden	Leer	27. 4.02
	13,7-4,93-60,50				
1459 P.	Pieper, Fabian	90	Germania Leer	Leer	01.10.05
	12,3-5,24-48,00				
1436 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	Leer	28. 4.07
	11,8-5,35-35,00				
1431 P.	Trebesch, Steffen	91	MTV Aurich	Aurich	06.10.06
	12,1-4,52-53,00				
1354 P.	Salzmann, Erik	90	Concordia Ihrhove	Leer	23.04.05
	12,6-4,90-41,00				
1342 P.	Dokoupil, Lennert	94	TSV Langeoog	Leer	25. 4.09
	12,9-4,92-43,00				
1332 P.	Graventein, Thilo	90	Germania Leer	Leer	01.10.05
	12,5-4,88-36,50				
1329 P.	Rietz, Phillip	91	Germania Leer	Leer	07.10.06
	13,0-5,06-40,00				
1283 P.	Boekhoff, Kristoffer	91	SV Warsingsfehn	Leer	29.04.06
	13,0-4,52-41,50				

Vierkampf

100m-Weit-Kugel-Hoch

2364 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Aurich	16.09.06
	11,8-5,66-1,64-15,21				
2346 P.	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Norden	24. 8.13
	12,3(1,0)-5,21(+1,4)-15,18-1,80				
2305 P.	Ewen, Ralf	71	TV Norden	WHV	28. 9.86
	12,1-5,76-13,05-1,72				
2283 P.	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Hildesheim	9. 9.01
	12,21(+0,4)-5,86(-0,3)-11,39-1,76				
2368 P.	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Oldenburg	20.06.15
	11,85(+0,6)-5,97(-0,2)-1,76-12,37				
2294 P.	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Oldenburg	20.06.15
	11,94(0,6)-5,78(-0,2)-10,31-1,84				
2269 P.	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Bad Harzburg	4. 6.16
	12,33(-2,0)-5,67(-0,7)-13,32-1,64				
2202 P.	Broede, Thomas	87	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
	11,9-5,19-12,16-1,65				
2200 P.	Alberding, Nik	85	TV Norden	Wars'fehn	2. 9.00
	12,34-5,29-12,53-1,64				
2195 P.	Knittel, Bent	88	TV Norden	Norden	6. 9.03
	12,3 - 5,55 - 11,73 - 1,68				
2186 P.	Rötgert, Sven	02	TSV Riepe	Bad Harzburg	12.8.17
	11,83(1,4)-5,72(-0,2)-10,33-1,60				
2155 P.	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Bremen	6. 9.09
	12,15 - 5,62 - 1,60 - 10,60				
2149 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Bremen	29. 8.04
	13,54-5,16-1,69-13,67				
2146 P.	Becker, Florian	89	TV Norden	Norden	4. 9.04
	11,7-5,35-1,40-13,12				
2135 P.	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Norden	6. 9.03
	12,6-5,34-12,20-1,62				

Achtkampf (ab 2000)

4193 P.	Alberding, Nik	85	TV Norden	Dörpen	24./25.6.00
	11,67(-0,6) - 5,29(+1,0)-13,32-1,60-29,59-2,30-32,08-3:05,20				
3912 P.	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Osnabrück	25.4./26.4.09
	13,01-5,76-11,08-1,56-27,49-2,30-33,08-3:35,99				
3747 P.	Andre, Siewert	86	TV Norden	Delmenho.	30.6./1.7.01
	11,82-4,81-9,51-1,48-22,62-2,30-26,61-3:14,50				

Blockwettkampf Lauf

2495 P.	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Lage	9. 8.03
	12,80-12,56-5,20-43,00-6:25,19				
2476 P.	de Vries, Holger	93	TV Norden	Nienhagen	6. 7.08
	12,98 - 12,40 - 4,32 - 57,50 - 6:25,49				
2390 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	Stuhr	7. 7.07
	12,13-12,91-5,26-41,00-7:41,80				
2248 P.	Andre, Siewert	86	TV Norden	Lingen	4. 6.00
	12,83(-0,2) - 12,86(-0,8) - 4,90(-1,6) - 30,00 - 7:21,05				
2243 P.	Aden, Martin	89	TUS Hinte	Hinte	17. 5.03
	12,7-14,5-4,49-43,00-6:57,0				

Blockwettkampf Wurf (neu -ab2000)

3040 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Zeven	09.07.06
	11,97-11,93-5,61-15,95-42,19				
2910 P.	Broer, Renke	92	Fort. Wirdum	Lage	11. 8.07
	12,21-12,55-5,32-14,63-42,57				
2788 P.	Alberding, Nik	85	TV Norden	WHV	29, 9.00
	11,9 (+0,3) -11,69 (+0,1) - 5,07 (+0,6) - 13,56 - 33,82				

2709 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Hinte	15. 5.04
	12,47-12,39-5,11-12,50-34,10				
2682 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Hinte	15. 5.04
	13,27-12,62-4,99-13,31-37,90				
2626 P.	Broede, Thomas	87	TV Norden	Oldenburg	9. 6.02
	12,25-12,39-4,54-11,23-34,53				
2583 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	Hameln	24. 6.07
	11,93-13,11-5,58-9,94-26,63				
2563 P.	Weege, Koord	89	TV Norden	Hinte	15. 5.04
	12,54-14,32-4,79-10,62-40,30				
2550 P.	Lengen, Guido	94	LAC Emden-Aurich	Leer	16. 5.09
	12,1-12,5-4,97-10,74-28,01				
2505 P.	Oltrop, Derk	96	BW Borssum	Leer	7. 5.11
	12,7-13,7-5,12-11,86-28,59				
2482 P.	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Georgsheil	24. 7.04
	13,1-14,3-4,60-11,04-40,13				
2460 P.	Hinrichs, Daniel	89	SV Georgsheil	Stade	6. 6.04
	12,87-15,47-4,75-10,52-37,90				
2373 P.	von Ehrenstein, Lennart	88	SV Warsingsfehn	Oldenburg	9. 6.02
	13,23-13,44-4,20-11,16-28,36				
2325 P.	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Lingen	4. 6.00
	14,14(0,6) - 14,74(-1,8) - 4,46(-0,4) - 10,85 - 33,78				
2345 P.	Pieper, Fabian	90	Germania Leer	Hinte	27.08.05
	13,0-14,1-4,80-11,15-23,90				

Blockwettkampf S/S (neu -ab2000)

2874 P.	Höing, Aaron	96	Germ. Leer	Coesfeld	2. 6.11
	12,23(+1,0)-12,02(+0,9)-5,80-1,76-40,40				
2864 P.	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.16
	12,14(-0,9)-11,63(-0,5)-5,46(-0,1)-1,80-36,68				
2834 P.	Knittel, Bent	86	TV Norden	Nienhagen	1. 6.01
	12,68-11,65-5,63-1,72-42,52				
2805 P.	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Wunstorf	17. 6.01
	12,42-11,91-5,61-1,72-37,78				
2805 P.	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Nienhagen	6. 6.10
	12,04(+0,1)-12,61(1,1)-5,48-(0,0)-1,80-34,96				
2762 P.	Meene, Oliver	94	LAC Emden-Aurich	Edemissen	20. 6.09
	11,96-12,61-5,87-1,60-35,78				
2753 P.	Rötgert, Sven	02	TSV Riepe	Aurich	25. 5.17
	11,6(2,2)-11,5(3,4)-5,43(3,3)-166-28,79				
2746 P.	Alberding, Nik	85	TV Norden	Lingen	4. 6.00
	12,12(-0,5) - 11,83 - 5,37(-1,1) - 1,68 - 31,64				
2676 P.	Becker, Florian	89	TV Norden	Stade	6. 6.04
	12,03-12,13-5,47-1,36-43,16				
2659 P.	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Lübeck	6. 9.15
	12,46(0,0)-12,01(+0,1)-5,49(0,0)-1,60-29,72				
2615 P.	Weber, Tilman	87	TV Norden	Oldenburg	9. 6.02
	12,91-12,72-5,21-1,94-35,06				
2585 P.	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Stade	6. 6.04
	12,14-12,23-5,01-1,44-34,09				
2504 P.	Jürjens, Jann-Eric	86	TUS Hinte	Lingen	4. 6.00
	13,47(0,4) - 13,34(-0,9) - 4,84(-1,6) - 1,68 - 33,27				
2494 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Hinte	17. 5.03
	13,2-12,0-4,66-1,62-30,82				
2.369	Rietz, Phillip	91	Germania Leer	Hinte	13.05.06
	13,3-13,9-4,95-1,59-26,42				

Schüler A M14

100m

11,68 +1,0	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Aurich	29. 6.18
11,85	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Leer	18. 5.13
11,8	Janssen, Stephan	67	Fortuna Wirdum	Ihlow	31. 5.81
12,08 +0,6	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Blankenburg	20.09.14
12,10	Spormann, Patrick	93	BW Borssum	Papenburg	14. 7.07
12,13 +0,6	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	WHV	25.06.05
12,14	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Papenburg	29.09.06
11,9	Meinen, Wolfgang	66	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.80
12,19	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Papenburg	25. 9.92
12,23 +0,0	Röttgert, Sven	02	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.16
12,0	Groen, Ralf	63	Germ. Leer	Löningen	18. 9.77
12,0	Weets, Holger	66	TV Norden	Hannover	3. 7.79
12,0	Bakker, Lars	73	MTV Aurich	WHV	10. 6.80
12,0	Frühling, Uwe	69	SV Georgsheil	Ihlow	23. 4.83
12,0	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.83
12,0	Kok, Jens	70	Germ. Leer	Bunde	5. 6.84

300 m Lauf

38,85	Schneider, Finn	03	Emder LG	Verden	2. 9.17
39,32	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Leer	1. 9.18
39,57	Spormann, Patrick	93	LAC Emden	WHV	26. 8.07
39,80	Fengkohl, Dennis	92	Fort. Wirdum	Schneeverdingen	02.07.06
40,71	Krull, Richard	95	LAC Emden-Aurich	Zeven	16. 8.09
41,24	Zander, Mats	96	TV Norden	Aurich	23. 4.10
41,88	Harms, Gerk	01	TV Norden	Schönebeck	3.10.15
41,92	Wendeling, Sören	00	MTV Aurich	Leer	06.09.14

800 m

2:08,79	Schneider, Finn	03	Emder LG	Verden	3. 9.17
2:13,1	Schmidt, Manfred	73	LG Ihlow	Hinte	24. 5.87
2:14,3	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Leer	8. 6.85
2:14,97	Schnackenberg, Thomas	98	Emder LG	Celle	30. 6.12
2:15,39	Ebel, Felix	03	Emder LG	Verden	3. 9.17
2:15,58	Wendeling, Sören	00	MTV Aurich	WHV	19.07.14
2:19,22	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Göttingen	21. 6.18
2:23,88	Harms, Gerk	01	TV Norden	Leer	9. 5.15
2:25,34	Schneider, Jan	99	Germ. Leer	WHV	29. 5.13
2:26,06	de Buhr, Julian	99	Germ. Leer	Leer	7. 9.13

1000m

2:42,24	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Lübeck	13.08.05
2:42,6	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Emden	10. 8.73
2:43,90	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Papenburg	25. 8.96
2:47,64	Wollers, Arne	82	TUS Pewsum	Papenburg	25. 8.96
2:47,78	Franken, Stephan	70	BW Borssum	Zeven	16. 9.84
2:49,4	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhs.	Aurich	27. 8.88
2:50,0	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	Melle	14. 7.85
2:50,8	Harms, Wilfried	57	TUS Pewsum	Esens	7. 7.71
2:51,65	Schneider, Finn	03	Emder LG	Papenburg	22. 9.17
2:51,5	Knieper, Michael	83	TV Norden	Emden	20. 9.97
2:52,4	Schlachter, Henri	61	LG Uplengen	Brinkum	27. 8.75
2:53,1	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Berlin	19. 9.79
2:53,34	Lorenz, Holger	75	TV Norden	Scheeßel	15. 7.89
2:53,4	Weers, Daniel	76	LG Uplengen	Aurich	13. 5.90
2:54,0	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	WHV	27. 8.72

2000m

6:03,6	Schlachter, Henry	61	LG Uplengen	Pewsum	4. 8.75
6:06,0	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Koblenz	16. 9.73
6:18,12	Knieper, Michael	83	TV Norden	Delmenhorst	13. 9.97
6:19,5	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhs.	Papenburg	11. 9.88
6:25,64	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Oldenburg	8. 6.96
6:28,53	Schneider, Finn	03	Emder LG	Papenburg	10. 9.17
6:29,14	Plavenieks, Helge	77	TUS Norderney	Papenburg	15. 9.91
6:30,5	Buss, Okko	84	FC Norden	Aurich	26. 6.98
6:30,8	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	5. 9.90
6:31,97	Waschkau, Jan	77	LG Ihlow	Papenburg	15. 9.91
6:32,0	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Leer	09.09.06
6:32,1	Nuß, Detlef	73	Germ. Leer	Remels	2.10.87
6:33,6	Penon, Jann	97	MTV Aurich	Papenburg	30. 9.11
6:35,21	Grebener, Jann	94	SV Emden-Harsweg	Papenburg	14. 9.08
6:36,7	Raddatz, Thomas	71	TUS Horsten	WHV	29. 9.85

3000m

9:18,44	Valentin, David	97	TV Norden	Köln	4. 5.11
9:36,97	Knieper, Michael	83	TV Norden	Greifswald	7. 9.97
9:45,70	Grebe, Jochen	72	SV Holtland	Oldenburg	20. 9.86
9:46,1	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	9. 9.92
9:55,14	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Celle	3. 9.94
10:06, 22	Penning, Matthias	82	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 8.96
10:07,6	Weiland, Frank	69	TV Norden	Leer	29. 4.83
10:10,2	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Leer	29. 4.83
10:10,66	Buss, Okko	84	FC Norden	Oldendorf	18. 7.98
10:10,5	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhs.	Leer	30. 9.88
10:14,31	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Verden	2. 9.17
10:17,07	Rappat, Daniel	96	BW Borssum	Göttingen	13. 6.10
10:19,8	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	20.4.96
10:19,8	Plavenieks, Helge	77	TUS Norderney	Leer	20. 4.91
10:20,5	Waschkau, Jan	77	LG Ihlow	Leer	20. 4.91

5 km-Straßenlauf

16:40	Valentin, David	97	TV Norden	Norden	16. 4.11
17:18	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.91
17:37	Buss, Martin	92	MTV Wittmund	Ofen	03.10.06
17:55	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Norden	30.04.05
18:17	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Hinte	18. 8.18
18:19	Ebel, Felix	03	Emder LG	Garrel	16. 9.17
18:23	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Löningen	25.10.98
18:26	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Ofen	3.10.03
18:28	Weelborg, Michael	81	Germ. Leer	Leer	3.10.95
18:28	Knieper, Michael	83	TV Norden	Schortens	23. 8.97
18:30	Waschkau, Jan	77	LG Ihlow	Ihrhove	29. 6.91
18:37	Wildeboer, Onno	87	SV Emden-Harsweg	Emden	26. 5.01
18:38	de Vries, Holger	93	TV Norden	Emden	2. 6.07
18:45	Wollers, Arne	82	TUS Pewsum	Leer	19.10.96
18:52	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.02

80m Hürden

11,42	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Osterode	30. 8.92
11,73	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Oldenburg	20. 9.86
11,80	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Osterode	13. 7.97
11,84	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 8.96
12,01	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Lübeck	6. 9.15

12,03	Meyer, Matthias	76	Germ. Leer	Bad Pyrm.	24. 6.90
11,9	Scholz, Kai	79	TV Norden	Papenburg	19. 9.93
12,12 -0,1	Alberding, Nik	85	TV Norden	Papenburg	12. 9.99
12,18	Stein, Timo	89	TV Norden	Schneverdingen	21.6.03
12,22	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Schortens	6. 5.95
12,22 +0,1	Zander, Mats	96	TV Norden	Göttingen	13. 6.10
12,30 +1,0	Knittel, Bent	88	TV Norden	Zeven	31. 8.02
12,1 +0,3	Andre, Siewert	86	TV Norden	WHV	29. 9.00
12,50	Wolff, Steffen	82	TUS Hinte	Emden	31. 8.96
12,50 +1,2	Rötgert, Sven	02	TSV Riepe	Wehdel	28. 5.16

300 m Hürden 0.840m

48,1	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.06
------	------------------	----	----------------	--------	----------

Hochsprung

1,84m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Munster	24. 5.92
1,83m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Hesel	6.10.90
1,82m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Oldenburg	20. 9.86
1,76m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Schortens	29. 5.94
1,75m	Heusel, Marcel	82	SV Warsingsfehn	Papenburg	25. 8.96
1,73m	Beitelmann, Enno	57	Ostfr.Moordorf	Stapel	15. 9.71
1,73m	Krull, Richard	95	LAC Emden-Aurich	Zeven	16. 8.09
1,72m	Lorenz, Holger	75	TV Norden	Salzgitter	24. 6.89
1,72m	Fittje, Thomas	69	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.83
1,72m	Witte, Gernot	72	MTV Aurich	Bunde	26. 5.86
1,72m	Stein, Timo	89	TV Norden	WHV	3. 6.03
1,71m	Scholz, Kai	79	TV Norden	Aurich	14. 8.93
1,70m	Köhle, Thomas	80	TUS Hinte	Ihrhove	13. 7.94
1,70m	Canzler, Weert	60	TV Norden	Pewsum	26. 5.74
1,70m	Janßen, Nico	98	TV Norden	Langen	19. 5.12

Stabhoch

3,06m	Zander, Mats	96	TV Norden	Papenburg	12. 9.10
3,00m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	21. 9.86
2,90m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
2,80m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Aurich	10. 5.86
2,80m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Gelsenki.	29. 9.92
2,70m	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Gelsenki.	29. 9.92
2,60m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Salzgitter	28. 5.95
2,50m	van der Lieth, Jan	80	Fortuna Wirdum	Celle	3. 9.94
2,50m	Sassen, Heino	73	Fort. Wirdum	Aurich	18. 9.87
2,50m	Alberding, Nik	85	TV Norden	WVV	19. 9.99
2,50m	Trei, Fokko	83	Fortuna Wirdum	Osterode	13. 7.97
2,45m	Janhsen, Gerhard	60	VfL Ockenhs.	Stapel	5.10.74
2,40m	Alberts, Enno	79	Fort. Wirdum	Peine	28. 8.93
2,40m	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Braunschweig	29. 9.85
2,40m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Papenburg	26. 9.03

Weitsprung

6,06m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Göttingen	28. 5.92
5,99m	Hoang, Ho	76	Germ. Leer	Bad Pyrm.	24. 6.90
5,98m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Aurich	12. 8.86
5,94m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Aurich	08.07.05
5,88m	Stevens, Dirk	80	TUS Pewsum	Emden	23. 9.80
5,87m	Smidt, Gerold	68	Fort. Wirdum	Norden	8.10.82
5,81m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Dörpen	13. 6.92
5,80m	Hellmer, Jens	69	MTV Aurich	Lingen	18. 9.83

5,77m	Kok, Jens	70	Germ. Leer	Bunde	5. 6.84
5,77m	Koch, Kai	71	TV Norden	Schortens	20. 6.85
5,76m	Arians, Günter	60	VfL Ockenhs.	Stapel	10.10.74
5,76m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	WHV	28. 9.86
5,75m	Nannen, Edzard	72	TV Norden	WHV	23. 8.86
5,73m	Heimann, Maik	76	LG Uplengen	Bad Pyrm.	24. 6.90
5,72m	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Leer	3.10.03
5,72m	Wechselberg, Claus	72	MTV Aurich	Hinte	24. 5.86

Dreisprung

12,39m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Osterode	29. 8.92
11,56m	Scholz, Kai	79	TV Norden	Peine	29. 8.93
11,05	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Leer	6. 9.08
11,01m +0,0	Janßen, Nico	98	TV Norden	Papenburg	28. 9.12
10,85m	Janssen, Sven	79	Fort. Wirdum	Peine	29. 8.93
10,72m	van Hove, Kai	77	TV Norden	Papenburg	31. 8.91
10,53m	Willms, Holger	78	TV Norden	Osterode	29. 8.92
10,38m	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.97
10,35m	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Papenburg	25. 9.09
10,10m	Weil, Ole	82	TV Norden	Marienhafe	28. 9.96
9,88m	Alberts, Enno	79	Fort. Wirdum	Peine-Vöhrum	28.8.96
9,83m	Wedemeier, Jan	79	Fort. Wirdum	Peine-Vöhrum	28.8.96
9,82m	Gembler, Kai	74	Fort. Wirdum	Marienhafe	3. 5.88
9,65m	Peters, Immo	01	Fort. Wirdum	Marienhafe	17. 6.15
9,55m	Dieken, Dieke	74	Fort. Wirdum	Marienhafe	3. 5.88

Kugelstoß

16,73m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Halle	18. 5.97
14,89	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.05
14,74m	Lübben, Lübbe	61	MTV Aurich	Braunsch.	31. 8.75
14,73m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Georgsheil	14.10.86
14,48m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	10.10.84
14,47m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	20. 9.92
14,18m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Aurich	16.09.06
13,83m	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Wirdum	3.10.12
13,73m	Janssen, Stefan	67	Fort. Wirdum	Ihlow	17. 9.81
13,72m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Marienhafe	28. 4.86
13,48m	Rabenstein, Dieter	76	TV Norden	Wirdum	17. 7.90
13,42m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
13,38m	Janssen, Tim	89	TV Norden	Moorhusen	19. 9.03
13,31m	Hellmer, Jens	69	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.83
13,12m	Schröder, Knut	66	Fort. Wirdum	Wirdum	21. 7.80

Diskuswurf

59,22m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.97
49,54m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.84
47,20m	Janssen, Stefan	67	Fort. Wirdum	Wirdum	7.10.81
46,34m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Wirdum	18.10.86
45,72m	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Aurich	6.10.12
45,51m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	17.06.06
44,82m	Uden, Frank	72	SV Georgsheil	Wirdum	11.10.86
44,61m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
44,14m	Höbig, Michael	69	SV Warsingsfehn	Marienhafe	5. 9.83
43,60m	Lübben, Lübbe	61	MTV Aurich	Aurich	9. 9.75
43,20m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	09.10.05
42,92m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Aurich	12. 6.98
42,80m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Moorhusen	14. 9.80

42,55	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	WHV	25.06.05
42,32m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Papenburg	13. 9.92

Speerwurf 600g

51,47m	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Leer	06.09.14
49,04m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Rostock	28. 8.11
44,45m	Nolting, Christoph	00	Germ. Leer	Papenburg	21. 9.14
41,76m	Knittel, Bent	88	TV Norden	Papenburg	27. 9.02
39,80m	Moseev, Anton	89	TV Norden	Marienhafe	27. 9.03
39,45m	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Sulingen	31. 8.12
38,74m	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Blankenburg	20. 9.14
38,20m	Stein, Timo	89	TV Norden	Leer	13. 9.03
36,45m	de Vries, Holger	93	TV Norden	Leer	8. 9.07
36,06m	Darmer, Kai	92	TUS Norderney	Stuhr	10. 6.06
35,96m	Veenhuis, Torben	99	TUS Weener	Papenburg	15. 9.13
35,63m	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Leer	13. 9.03
35,31m	Bergmann, Jan-Ole	98	SV Georgsheil	Papenburg	16. 9.12
34,50m	Fahnster,, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	14. 5.99
34,33m	Bartels, Sönke	94	SV Warsingsfehn	Leer	6. 9.08
33,98m	Baumann, Helge	90	Germ. Leer	Leer	11. 9.04

Speerwurf (alt bis 1998)

59,88m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Greifswald	7. 9.97
47,50m	Schattling, Frank	65	Germ. Leer	Bunde	7.10.79
46,86m	Höbig, Michael	69	SV Warsingsfehn	Lingen	18. 9.83
46,62m	Uden, Frank	72	SV Georgsheil	Oldenburg	20. 9.86
45,06m	Smit, Heinz-J.	58	SV Warsingsfehn	Stapel	5.10.72

Hammerwurf

49,66m	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Delmenhorst	30. 7.10
44,96m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	21.04.06
42,10m	Neeßen, Dirk	61	SV Holtland	Nortmoor	6. 9.75
42,00m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Saarbrücken	14. 9.74
39,70m	Beyer, Gunnar	76	SV Holtland	Wirdum	21. 9.90
36,00m	Kramer, Michael	82	SV Holtland	Hesel	28. 9.96
35,56m	Bergmann, Sven	82	SV Georgsheil	Hesel	19. 4.97
34,16m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.84
32,16m	Hoffmann, Erwin	70	Fort. Wirdum	Zeven	16. 9.84
31,96m	van der Lieth, Jan	80	Fort. Wirdum	Wirdum	15.10.94
31,28m	Kramer, Michael	82	SV Holtland	Georgsheil	26. 6.96
29,72m	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.97
28,74m	Wojtasiak, Adrian	78	TV Norden	Wirdum	13. 5.92
28,44m	van der Lieth, Eyk	81	Fortuna Wirdum	Hameln	26. 8.95

Ballwurf

84,00m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Aurich	22. 5.97
80,00m	Kloppenburger, Michael	75	LG Uplengen	Wolfsburg	12. 7.89
79,50m	Höbig, Michael	69	SV Warsingsfehn	Friedeburg	9. 9.83
76,50m	Weber, Georg	56	VfL Ockenhausen	Pewsum	7. 6.70
75,50m	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Lemwerder	14.06.14
74,00m	Dehn, Horst	76	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.90
71,00m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Aurich	11. 5.11
70,50m	Pusch, Marc	76	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.90
70,00m	Hellmer, Jens	69	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.83
69,50m	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Sulingen	31. 8.12
68,00m	Schröder, Bodo	69	Fortuna Wirdum	Aurich	29. 9.83
68,00m	Schattling, Frank	65	Germ. Leer	Bunde	27. 9.79

67,50m	Knittel, Bent	88	TV Norden	Norden	4.10.02
67,00m	Wienekamp, Konke	69	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.83
67,00m	Vogelsang, Uwe	70	Germ. Leer	Rotenburg	4. 7.84

Dreikampf (mit 100m und Ball)

1627 P.	Helmer, Jens 12,1-5,74-67,00	69	MTV Aurich	Aurich	29. 9.83
1589 P.	Wietoska, Torsten 12,3 - 5,72m - 63,50	89	Germ. Leer	Leer	3.10.03
1435P.	Broer, Renke 12,3-4,81-51,50	92	Fortuna Wirdum	Leer	29.04.06
1378 P.	Knittel, Bent 13,7-4,93-60,50	88	TV Norden	Leer	27. 4.02
1240 P.	Bartels, Sönke 13,4-4,21-45,50	94	Germ. Leer	Leer	11.10.08
1159 P.	Rieks, Jan-Eike 13,6-4,19-35,50	91	Germania Leer	Leer	01.10.05
1148 P.	Tröster, Carsten 14,4-4,18-43,00	91	TV Norden	Leer	23.04.05

Dreikampf neu -ab2012 (mit Kugel)

1660 P.	Novokhatniy, Kirill 11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10	00	TV Norden	Norden	28.09.14
1522 P.	Buß, Matthias 12,2(-1,4)-5,38(+1,0)-9,39	99	SV Holtland	Norden	24. 8.13
1476 P.	Janssen, Hendrik 13,6-4,86-12,48	98	TV Norden	Emden	14. 7.12
1473 P.	Röttgert, Sven 12,23(0,0)-5,02(-0,1)-8,65	02	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.16
1432 P.	Dörzbach, Hendrik 12,8(0,2)-5,31(-0,3)-8,76	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
1421 P.	Harms, Gerk 12,3(+0,2)-4,96(-0,8)-8,29	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
1394 P.	Karsten, Jonah 12,5(+2,2)-4,96(+1,2)-8,12	00	TV Norden	Norden	28.09.14
1291 P.	Sandmann, Tim 13,7 - 4,25 - 9,69	04	TV Norden	Norden	22. 9.18

Vierkampf (mit 75m)

2414 P.	Rabenstein, Jens 9,27-6,02-1,84-12,63	78	TV Norden	Munster	24. 5.92
2085 P.	Müller, Matthias 10,0-5,25-1,68-11,01	80	TV Norden	Hinte	30. 9.94
2074 P.	Hoang, Ho 9,4-5,61-1,52-10,15	76	Germ. Leer	Norden	26. 5.90

Vierkampf (mit 100m)

2305 P.	Ewen, Ralf 12,1-5,76-13,05-1,72	72	TV Norden	WHV	28. 9.86
2209 P.	Novokhatniy, Kirill 11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10	00	TV Norden	Norden	28.09.14
2135 P.	Wietoska, Torsten 12,6-5,34-12,20-1,62	89	Germ. Leer	Norden	6. 9.03
2123 P.	Zander, Mats 12,79-5,42-1,67-10,93	96	TV Norden	Aurich	25. 9.10
2088 P.	Broer, Renke 12,6-4,64-1,52-14,18	92	Fortuna Wirdum	Aurich	16.09.06
2066 P.	Knittel, Bent 12,5-5,23-10,49-1,62	88	TV Norden	Warsingsfehn	17. 8.02

2059 P.	Krull, Richard	95	LAC Emden-Aurich	Bremen	6. 9.09
	12,59-5,23-1,68-9,34				
2042 P.	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Leer	27. 9.08
	12,5 - 5,48 - 1,56 - 10,07				
2040 P.	Janssen, Hendrik	98	TV Norden	Hameln	23. 6.12
	13,31-4,64-12,86-1,60				
2039 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Norden	6. 9.03
	12,4 -5,38-11,08-1,47				
2030 P.	Spormann, Steffen	90	BW Borssum	Norden	4. 9.04
	12,3-5,30-1,52-10,24				
2023 P.	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Oldenburg	20. 6.15
	12,68(0,2)-4,81(-0,1)-11,09-1,56				
2007 P.	Röttgert, Sven	02	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.16
	12,23(0,0)-5,02(-0,1)-8,65-1,61				
1994 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Aurich	16.09.06
	12,2-5,58-1,40-9,97				
1991 P.	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Norden	24. 8.13
	12,2(-1,4)-5,38(+1,0)-9,39-1,48				

Blockwettkampf S/S (neu -ab2000)

2659 P.	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Lübeck	6. 9.15
	12,46(0,0)-12,01(+0,1)-5,49(0,0)-1,60-29,72				
2527 P.	Thielecke, Paul	86	TV Norden	WHV	29. 9.00
	13,0(+0,1) - 12,3 (+0,3) - 4,90 (+0,5) - 1,64 - 30,53				
2523 P.	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Leer	4.10.08
	12,7 - 13,1 - 5,30 - 1,57 - 31,15				
2504 P.	Jürjens, Jann-Eric	86	TUS Hinte	Lingen	4. 6.00
	13,47(0,4) - 13,34(-0,9) - 4,84(-1,6) - 1,68 - 33,27				
2500 P.	Knittel, Bent	88	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	13,2-12,6-5,02-1,56-34,53				
2494 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Hinte	17. 5.03
	13,2-12,0-4,66-1,62-30,82				
2472P.	Darmer, Kai	92	TuS Norderney	Stuhr	10.06.06
	13,40-13,18-4,86-1,54-36,06				
2471 P.	Krull, Richard	95	LAC Emden-Aurich	Hameln	7. 6.09
	12,96-13,69-5,03-1,60-28,62				
2436 P.	Röttgert, Sven	02	TSV Riepe	Wehdel	28. 5.16
	12,43(+1,3)-12,50(+1,2)-4,89(-0,3)-1,46-22,49				
2343 P.	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Leer	27. 9.08
	13,24(+4,0)-14,07(+0,1)-4,82(0,0)-1,52-25,76				

Blockwettkampf Lauf (neu -ab2000)

2328 P.	de Vries, Holger	93	TV Norden	Hameln	24. 6.07
	13,80-13,54-4,87-53,00-6:52,88				
2248 P.	Andre, Siewert	86	TV Norden	Lingen	4. 6.00
	12,83(-0,2) - 12,86(-0,8) - 4,90(-1,6) - 30,00 - 7:21,05				
2243 P.	Aden, Martin	89	TUS Hinte	Hinte	17. 5.03
	12,7-14,5-4,49-43,00-6:57,0				
2206 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Hinte	13.05.06
	12,3-13,2-4,33-34,00-7:25,8				
2194 P.	van Heuveln, Sönke	90	TV Norden	Stade	5. 6.04
	14,05-15,40-4,48-54,00-6:54,58				
2167 P.	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Oldenburg	6. 6.02
	13,39-14,27-4,55-31,00-6:47,78				
2149 P.	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Zeven	09.07.06
	12,85-15,07-4,69-36,50-7:35,98				
2118 P.	Krieg, Matthias	92	SV Warsingsfehn	Hinte	13.05.06
	13,8-15,0-4,22-46,00-6:58,7				

Blockwettkampf Wurf (neu -ab2000)

2898 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Rhede	06.08.05
	12,35-12,53-5,60-13,75-42,96				
2663 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Stuhr	10.06.06
	12,96-13,10-4,27-13,58-42,40				
2566 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Munster	19.06.05
	12,83-14,10-5,01-11,70-35,43				
2568 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Stade	6. 6.04
	12,66-14,09-5,54-10,92-32,25				
2533 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Lage	9. 8.03
	12,96-12,85-5,27-10,94-27,73				
2509 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Zeven	09.07.06
	12,20-13,14-5,62-9,23-25,15				
2379 P.	Broede, Thomas	86	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	12,57-15,3-4,72-10,81-27,63				
2373 P.	von Ehrenstein, Lennart	88	SV Warsingsfehn	Oldenburg	9. 6.02
	13,23-13,44-4,20-11,16-28,36				
2325 P.	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Lingen	4. 6.00
	14,14(0,6) - 14,74(-1,8) - 4,46(-0,4) - 10,85 - 33,78				
2287 P.	Spormann, Patrick	93	BW Borssum	Hamel	24. 6.07
	12,35-15,97-4,91-9,68-21,92				

m Jugend U 16 MANNSCHAFTEN**4x100m-Staffel**

46,04	TV Norden(Moseev,Scheutwinkel,Eilers, Becker)	Celle	26. 6.04
46,42	Fort. Wirdum (Fengkohl,Broer,Bracklo,Galetzka)	Papenburg	15. 7.07
47,14	TV Norden(Novokathniy,Karsten, Dörzbach,Harms)	Celle	11. 7.15
47,40	TV Norden(Meyerhoff,Janssen,Janßen,Novokathniy)	Winsen	8. 6.13
47,44	LAC Emden-Aurich (Becker, Lengen, Krull, Meene)	Salzgitter	29. 8.09
48,17	LAC Emden-Aurich (Spormann,Lengen,Becker,Meene)	Hamel	29. 6.08
48,71	TV Norden (Broede, Thielecke, Weber, Andre)	Oldendorf	25. 8.01
49,09	Emder LG (Ebel, Heeren, Hoang, Schneider)	Verden	3. 9.17
49,86	VfL Germania Leer	WHV	26.06.05
49,9	TV Norden (Peters, Weber, Bienhoff, Broede)	Norden	26. 5.02
50,17	TV Norden(Knobel, Alberding, Thielecke, Andre)	Schortens	17. 9.00
50,0	TV Norden(Moseev,Scheutwinkel,Stein, Knittel)	Norden	6. 6.03
50,31	TV Norden (Meinen, Janßen, Eilers, Stein)	Delmenhorst	5. 5.12

3x1000m

8:21,6	TUS Pewsum (Aden,58;Schreitling,58;Steffens,59)	Wolfsburg	31. 5.73
8:46,4	TV Norden	Sulingen	24.04.05
	Rückbrod,C. 90; van Heuveln,S. 90; Nauermann,O. 91		
8:53,32	SV Warsingsfehn (Penning, de Frese, Donadell)	Wars'fehn	26. 4.97
9:00,0	LG Uplengen (Otto,76; Heimann,76; Weers,76)	Celle	9. 5.91
9:02,3	TV Norden(Weets - Kleemann - Schoolmann)	Sudenburg	19. 5.79
9:03,70	TV Norden (Olchers, Horch, Knieper)	Wars'fehn	26. 4.97
9:04,6	TV Norden (Stürenburg, Lorenz, Reinink)	Aurich	4. 5.89
9:07,06	SV Warsingsfehn	Sulingen	16. 5.96
	(Penning,82; Niemann,83; Donadell,82)		
9:07,95	Germ. Leer (Siemer; Müller,C.; Müller,S.)	Dörpen	20. 5.93
9:09,8	TV Norden	Remels	29. 4.95
	(Müller,M.,80; Holzenkämper,80; Aßmann,81)		
9:11,45	Germ.Leer(Seinschedt,80;Renken,80;Weelborg,81)	Moormerland	2. 8.95
9:11,4	SV Holtland	WHV	25. 9.85
	(Vasterling,70; Trauernicht,70; Meyer,70)		
9:11,6	TUS Hinte(Groenhagen; Kröger,I.; Alizat)	WHV	26. 9.90
9:12,5	TV Norden (Rabenstein; Wojtassiak; Spliesteser)	Remels	24. 4.93
9:16,2	LG Uplengen (Pollmann, Rademacher, Heimann)	Remels	28. 4.90

5 km - Lauf Mannschaft

56:01	Germ. Leer (Woltermann; Waschkau; Bittigau)	Leer	3.10.92
57:07	Germ. Leer (Woltermann;Cavigalli;Müller,Stephan)	Ihrhove	29. 6.91
57:50	TV Norden (Valentin-16:40; Bracklo-18:38; Meinen-22:32)	Norden	16. 4.11
57:52	Germania Leer (Böhmer -21:22; Geisemeyer -18:23, Wietoska -18:07)	Löningen	25.10.98
58:59	TV Norden Valentin-Kräft-Ortgies	Norden	14. 4.12
59:36	Germ. Leer (Weelborg; Renken; Seinschedt)	Leer	3.10.95
1:00:01	SV Warsingsfehn (Onken,J.-18:52; Onken,H.-19:52;Wiechmann,88 -21:17)	Ofen	3.10.02
1:01:03	TV Norden (Immel; Rucker; Thomsen)	Ihrhove	29. 6.91
1:01:13	SV Holtland (Maier; Broers; Wittmann)	Leer	3.10.95
1:01:28	TV Norden (de Vries, Raafati, Lühring)	Norden	21. 4.07
1:01:47	Fort. Wirdum (Buttjer - Pfluger - Trei)	Schortens	17. 8.96

Vierkampf Mannschaft neu ab2000

10358 P.	TV Norden(Stein, Weege, Moseev, Becker, Scheutwinkel)	Bremen	29. 8.04
9842 P.	TV Norden (Broede -2202; Weber -2098; Knittel,-2066; Peters -1817; Goldenstein -1659)	Warsingsfehn	17. 8.02
9797 P.	TV Norden (Knittel, Moseev, Janssen,T., Scheutwinkel, Weege)	Norden	6. 9.03
9699 P.	TV Norden (Thielecke, Andre, Broede, Bienhoff, Weber)	Hildesheim	9. 9.01
9453 P.	TV Norden Janssen-Janßen-Meinen-Stein-Meyerhoff	Emden	14. 7.12
9033 P.	TV Norden(Alberding, Thielecke, Knobel,Westdörf, Andre)	Oldendorf	10. 9.00

Vierkampf Mannschaft neu ab2013

9588 P.	TV Norden Janssen, Meyerhof, Janßen, Oldendörf, Lührs	Norden	24. 8.13
---------	--	--------	----------

Blockwettkampf Mannschaft neu

12917 P.	TV Norden(Moseev, Stein, Weege, Eilers, Becker)	Hinte	15. 5.04
12237 P.	TV Norden (Alberding, Thielecke, Knobel, Westdörf, Andre)	WHV	29. 9.00
12195 P.	LAC Emden-Aurich (Meene, Lengen, Krull, Becker, Grebener)	Leer	16. 5.09
12092 P.	TV Norden (Knittel, Stein, Moseev, Goldenstein, Marschall)	Hinte	17. 5.03
11897 P.	TV Norden (Knittel, Weber, Peters, Goldenstein, Broede)	Oldenburg	17. 5.03
11853 P.	TV Norden (Thielecke, Andre, Broede, Peters, Bienhoff)	Wunstorf	17. 6.01
11074 P.	SV Warsingsfehn(Mölandörf,von Ehrenstein, L.; von Ehrenstein, M.; Onken)	Hinte	9. 5.02
10686 P.	Fort. Wirdum (Hieronimus,Göken, Titov, Barkhoff, Müller)	Lingen	4. 6.00

Schüler B M13

75m

8,9	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	24. 8.13
9,2	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.05
9,51	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Papenburg	10. 9.174
9,4	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Aurich	2. 6.91
9,4	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.04
9,82	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Papenburg	10.09.06
9,6	Moseev, Anton	89	TV Norden	Warsingsfehn	17. 8.02
9,6	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.05
9,6	Spormann, Patrick	93	BW Borssum	Leer	17. 6.06
9,94	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Papenburg	15. 9.13
10,02	Ehrig, Claas	83	Germ. Leer	Emden	31. 8.96
9,8	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Hinte	30. 9.94
9,8	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Ihrhove	5. 5.95
9,8	Senz, Josua	92	LG Uplengen	Leer	04.06.05
9,8	Jungenkrüger, Ole	93	TuS Norderney	Leer	17.06.06
9,8	Harms, Gerk	01	TV Norden	Norden	28.09.14

800m

2:16,05	Schneider, Finn	03	Emder LG	Delmenhorst	28. 8.16
2:23,8	Harms, Gerk	01	TV Norden	Moorhusen	01.08.14
2:24,7	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Emden	26. 8.17
2:30,5	Weber, Herbert	63	SV Holtland	Nordenham	15. 6.75
2:30,96	Ebel, Felix	03	Emder LG	Leer	11. 6.16
2:32,6	Weets, Holger	66	TV Norden	Holtland	14. 7.78
2:33,83	Schneider, Jan	99	Germ. Leer	Papenburg	16. 9.12
2:35,57	Wendeling, Finn-Ole	02	MTV Aurich	Leer	9. 5.15
2:35,7	Duits, Sönke	05	BW Borssum	Emden	26. 8.17
2:37,50	Nabrotzky, Peer	04	TUS Borkum	Minden	14. 7.17
2:37,70	Khutsishvili, Giorgi	05	TUS Norderney	Aurich	6. 5.18
2:38,4	Börnßen, Jan	66	Germ. Leer	Lönningen	24. 9.78
2:39,43	Duits, Sönke	05	BW Borssum	Verden	28. 4.18

1000m

2:50,97	Nauermann, Oliver	91	TV Norden	Celle	27. 6.04
2:53,4	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	WHV	27. 8.72
2:54,9	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Recklingh.	19. 6.91
2:57,60	Valentin, David	97	TV Norden	Berg.Gladb.	26. 8.10
2:59,7	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Oldenburg	16. 9.95
3:00,10	Schneider, Finn	03	Emder LG	Papenburg	23. 9.16
3:00,5	Tholen, Fritz	61	SV Holtland	Pewsum	27. 5.73
3:00,6	Lorenz, Holger	75	TV Norden	Oldenburg	4. 9.88
3:02,6	Schreitling, Uwe	58	TUS Pewsum	Pewsum	17. 8.71
3:03,52	Knieper, Michael	83	TV Norden	Leer	14. 9.96
3:05,1	Weers, Daniel	76	LG Uplengen	Remels	8. 7.89
3:05,42	Bach, Henning	80	SV Wars'fehn	Papenburg	19. 9.93
3:05,5	Koskowski, Markus	75	LVO Dornum/Bo.	Remels	28. 5.88
3:05,84	Schultes, Maximilian	86	MTV Aurich	Delmenhorst	6. 7.99
3:05,8	Krohn, Thomas	68	TUS Norderney	Ihlow	5. 6.81

2000m

6:18,6	Valentin, David	97	TV Norden	Warsingsfehn	10.8.10
6:30,7	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhs.	Remels	2.10.87
6:30,8	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	5. 9.90
6:42,0	Tholen, Fritz	60	SV Holtland	Leer	16. 9.73

6:42,0	Buss, Okko	84	TV Norden	Aurich	20. 6.97
6:42,93	Knieper, Michael	83	TV Norden	Papenburg	8. 9.96
6:43,1	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Nordhorn	27. 9.03
6:46,6	Schlachter, Henri	61	VfB Remels	Leer	16. 9.73
6:51,3	Buttjer, Steffen	86	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	24. 4.99
6:52,4	Groen, Frank	62	Germ. leer	Leer	7. 9.75
6:53,7	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Emden	22. 4.78
6:54,0	Hallmann, Hermann	62	BW Borssum	Leer	7. 9.75
6:54,6	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Warsingsfehn	22.8.17
6:59,2	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Ihlow	17. 9.81
6:59,3	De Vries, Holger	93	TV Norden	Aurich	28.07.06

3000m

9:56,1	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	11. 9.91
10:12,8	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Osnabrück	5. 9.82
10:14,31	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Verden	2. 9.17
10:14,4	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhs.	Melle	29. 8.87
10:43,2	Lauterjung, Kai	80	TUS Hinte	Leer	20. 3.93
10:44,4	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	25. 3.95
10:46,31	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Einbeck	27. 4.03
10:55,9	Franken, Stefan	70	BW Borssum	Leer	29. 4.83
10:59,06	Schneider, Finn	03	Emder LG	Delmenhorst	27. 8.16
11:01,9	Weers, Daniel	76	LG Uplengen	Leer	15. 4.89
11:03,00	Ebel, Felix	03	Emder LG	Oldenburg	22. 6.16
11:03,6	Cavigelli, Reto	78	Germ. Leer	Leer	20. 4.91
11:06,5	Knieper, Michael	83	TV Norden	Wars'fehn	20. 4.96
11:06,8	Plavenieks, Helge	77	TUS Norderney	Leer	21. 4.90
11:07,4	Koskowski, Markus	75	LV Ostfriesland	Leer	25. 4.87

5 km-Straßenlauf

17:06	Valentin, David	97	TV Norden	Coesfeld	9.10.10
17:19	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.91
18:24	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Leer	18.10.97
18:26	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Ofen	3.10.03
19:07	De Vries, Holger	93	TV Norden	Norden	22.04.06
19:10	Weelborg, Michael	81	Germ. Leer	Leer	3.10.94
19:11	Raafati, Marec	93	TV Norden	Norden	22.04.06
19:12	Bracklo, Nlis	96	TV Norden	Norden	18. 4.09
19:13	Cavigelli, Reto	78	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.91
19:15	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Leer	3.10.95
19:24	Buttjer, Steffen	84	Fort. Wirdum	Leer	19.1096
19:31	Müller, Christian	79	Germ. Leer	Leer	3.10.92
19:37	Penning, Matthias	82	SV Wars'fehn	Leer	3.10.94
19:39	Pflugger, Jan	83	Fort. Wirdum	Leer	19.10.96
19:39	Ebel, Felix	03	Emder LG	Ofen	3.10.16

60m Hürden

8,9	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 9.91
9,1	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	28. 9.91
9,5	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	04.06.05
9,7	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Moorhusen	11. 9.96
9,97	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Hinte	15. 5.04
9,99	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Papenburg	15. 9.02
10,03 +0,1	Thielecke, Paul	86	TV Norden	WHV	27. 6.99
10,06	Scheutwinkel, Stefan	87	TV Norden	Emden	13. 5.00
10,12	Alberding, Nik	85	TV Norden	Leer	5. 6.98
9,9	Willms, Holger	78	TV Norden	WHV	15. 9.91
10,19	Rötgert, Sven	02	Friesenst.Riepe	Oldenburg	6. 6.15

10,20	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
10,22	Peters, Johannes	83	Fort. Wirdum	Papenburg	8. 9.96
10,24	Weber, Tilman	87	TV Norden	Delmenhorst	6. 5.00
10,0	Müller, Mathias	80	TV Norden	Aurich	21. 8.93
10,0	Pusch, Marc	76	Germ. Leer	WHV	24. 9.89

Hochsprung

1,70m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Braunschweig	29. 9.85
1,68m	Lorenz, Holger	75	TV Norden	Norden	20. 8.88
1,68m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Aurich	7.10.91
1,65m	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Aurich	31. 8.13
1,64m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Aurich	21. 8.93
1,64m	Jürjens, Jann-Erc	86	TUS Hinte	Wars'fehn	9. 7.99
1,63m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Remels	17. 6.89
1,62m	Meyer, Ralf	65	SV Holtland	Leer	10. 9.78
1,62m	Zander, Mats	96	TV Norden	Rmden	29. 8.09
1,62m	Schüler, Thilo	05	Fort. Wirdum	Marienhafe	14. 8.18
1,61m	Stein, Timo	89	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
1,61m	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Papenburg	27. 9.13
1,60m	Warfsmann, Jens	80	Germ. Leer	Aurich	21. 8.93
1,60m	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	Wars'fehn	21. 9.96
1,58m	Hoffmann, Reno	64	Fort. Wirdum	Georgsheil	13.10.77
1,58m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	4. 9.04

Stabhoch

2,40m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Aurich	7.10.91
2,30m	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Papenburg	8. 9.96
2,21m	Alberts, Enno	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.92
2,20m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	30.04.05
2,10m	Trei, Fokko	83	Fortuna Wirdum	Papenburg	8. 9.96
2,01m	Wedemeier, Jan	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.92
2,01m	Kruse, Frank	80	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.92
1,90m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Aurich	24. 9.92
1,90m	Willms, Holger	78	TV Norden	Aurich	7.10.91
1,90m	Alberding, Nik	85	TV Norden	Norden	23. 9.98
1,90m	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 9.88
1,85m	Klar, Alexander	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95
1,80m	Janssen, Hajo	80	Fortuna Wirdum	Aurich	24. 9.92
1,80m	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Norden	25. 9.99
1,80m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Norden	4. 5.02

Weitsprung

5,76m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Papenburg	24. 9.04
5,67m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	15. 9.91
5,54m	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Leer	22. 9.02
5,45m	Moseev, Anton	89	TV Norden	WHV	27. 9.02
5,44m	Wylenzek, Andreas	59	LG Aurich-Land	Aurich	18. 6.72
5,43m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Melle	14. 7.85
5,39m	Schüler, Thilo	05	Fort. Wirdum	Stuhr	11. 8.18
5,36m	Hoang, Ho	76	Germ. Leer	Remels	8. 7.89
5,32m	Heeren, Jeremias	04	Emder LG	Papenburg	10. 9.17
5,30m	Janssen, Stefan	67	Fortuna Wirdum	Georgsheil	7. 8.80
5,29m	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Papenburg	15. 9.13
5,25m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Dybvad/DEN	21. 5.94
5,24m	Donadell, Arne	82	SV Warsingsfehn	Dörpen	17. 6.95
5,24m	Pusch, Marc	76	Germ. Leer	Papenburg	17. 9.89
5,22m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Aurich	7. 9.91
5,21m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Dörpen	13. 9.96

Kugelstoß

18,09m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Hinte	17. 5.96
14,69m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Holtland	25. 9.04
14,10m	Buse, Jens	82	Germ. Leer	Oldenburg	19. 8.95
13,82m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Wirdum	4.10.91
13,74	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.05
13,60m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
13,27m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Wirdum	3.10.11
12,75m	Janssen, Tim	89	TV Norden	Marienhafe	28. 9.02
12,34m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Hesel	23. 9.95
12,25m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Marienhafe	3. 7.91
12,17m	Rabenstein, Dieter	76	TV Norden	Osnabrück	9. 9.89
11,96m	Elkatmis, Cetin	75	Germ. Leer	Leer	30. 9.88
11,96m	Moseev, Anton	89	TV Norden	Marienhafe	28. 9.02
11,86m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Wirdum	3.10.10
11,84m	Brumund, Vincent	89	Fortuna Wirdum	Papenburg	15. 9.02

Diskuswurf

59,00m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Hesel	28. 9.96
47,28m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	16.04.05
42,21m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Osterholz	9.10.10
42,00m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Holtland	25. 9.04
41,84m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	16.10.83
40,09m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.98
36,92m	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
36,56m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Moorhusen	24. 9.97
36,46m	Klaassen, Sascha	87	SV georgsheil	Georgsheil	8.10.00
35,72m	Janssen, Torben	03	MTV Aurich	Aurich	16. 9.16
35,32m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Aurich	2. 6.91
35,22m	Peters, Timo	84	SV Georgsheil	Wirdum	4.10.97
34,24m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Moorhusen	21. 6.95
34,22m	Scheepker, Steffen	83	TV Norden	Papenburg	8. 9.96
33,49m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.02
33,12m	Smidt, Gerold	68	Fort. wirdum	Wirdum	23. 9.81

Hammerwurf

50,36m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.05
43,50m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 5.96
30,92m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.98
29,66m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Georgsheil	15.10.95
29,10m	Broede, Thomas	87	TV Norden	Hesel	8. 4.00
26,33m	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
26,04m	Buse, Jens	82	Germ. Leer	Hesel	23. 9.95
25,84m	Kramer, Michael	82	SV Holtland	Hesel	23. 9.95
25,66m	Elkatmis, Cetin	75	Germ. Leer	Leer	30. 9.88
24,84m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.03
24,50m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.02
24,28m	Janssen, Frank	84	TV Norden	Hesel	27. 9.97
23,68m	van der Lieth, Eyck	81	Fort. Wirdum	Wirdum	9.10.94
23,32m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Wirdum	23. 7.93
23,26m	Barth, Mario	84	MTV Aurich	Wirdum	4.10.97

Speerwurf 400g

52,56m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	9.10.96
49,38m	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	24. 8.13
45,42m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Papenburg	12. 9.10
41,26m	Herrmann, Michael	81	Germ. Leer	Leer	8.10.94
40,54m	Ayache, Hassan	79	MTV Aurich	Aurich	24. 9.92

40,02m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Papenburg	19. 9.93
39,88m	Baxmann, Martin	75	Germ. Leer	Leer	30. 9.88
39,66m	De Vries, Holger	93	TV Norden	Leer	09.09.06
38,90m	Eilers, Jannes	93	TV Norden	Marienhafe	27.09.06
38,32m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Leer	13. 6.03
38,22m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Leer	10. 9.94
38,14m	Hoang, Ho	76	Germ. Leer	Leer	19.10.89
37,78m	Pusch, Marc	76	Germ. Leer	Leer	7.10.89
37,22m	Moseev, Anton	89	TV Norden	Papenburg	15. 9.02
36,48m	van Hove, Kai	77	TV Norden	Papenburg	21. 4.90

Ballwurf 200g

81,50m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 6.96
68,00m	Höbig, Michael	69	SV Wars'fehn	Wars'fehn	9. 7.82
68,00m	Eilers, Malte	97	TV Norden	WHV	19. 5.10
66,00m	Szesny, Walter	61	LG Norden	Larrelt	19. 5.73
63,50m	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Loxstedt	13. 4.13
60,00m	Kloppenburger, Michael	75	VfB Uplengen	Aurich	5. 8.88
60,50m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Friedeburg	28. 6.85
59,50m	Dehn, Horst	76	Germ. Leer	Remels	8. 7.89
59,00m	Henkel, Ewald	60	LG Egels-Popens	Aurich	18. 6.72
59,00m	Knittel, Bent	88	TV Norden	WHV	5. 5.01
58,20m	Kostrewa, Frank	69	VfL Ockenhs.	Friedeburg	12. 9.81
58,00m	Ayache, Hassan	79	MTV Aurich	Aurich	18. 9.92
58,00m	Baxmann, Martin	75	Germ. Leer	Bunde	13. 8.88
57,50m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wars'fehn	16.10.82
57,40m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	5.10.79

Dreikampf (neu ab 2000)

75m-Weit-Ball 200g

1614 P.	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	24. 8.13
	8,9-5,22-62,00				
1509 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	WHV	27. 9.02
	9,6 - 5,45 - 54,50				
1509 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	4. 9.04
	9,6-5,32-57,00				
1436 P.	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
	10,2 - 5,27 - 56,50				
1407 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.05
	9,8-5,06-47,50				
1397 P.	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Norden	24. 8.13
	9,8-4,93-48,00				
1376 P.	Spormann, Steffen	90	BW Borssum	Delmenhorst	28. 6.03
	10,20 - 4,63 - 53,00				
1360 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.05
	9,2-4,79-33,00				
1355 P.	Darmer, Kai	92	TuS Norderney	Leer	17.09.05
	9,9-4,86-44,00				
1351 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Emden	7. 9.02
	10,2 - 4,96 - 47,00				
1341 P.	Fleißner, Heiko	95	Germ. Leer	Leer	11.10.08
	10,2 - 4,75 - 49,00				
1329 P.	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Leer	29. 9.07
	9,9-4,88-39,50				
1320 P.	Zander, Mats	96	TV Norden	Leer	26. 9.09
	10,44 - 5,16 - 38,50				
1316 P.	Schüler, Thilo	05	Fort. Wirdum	Norden	22. 9.18
	9,9-4,81-38,50				
1315 P.	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
	10,1 - 4,63 - 45,00				
1309 P.	Becker, Florian	89	Conc. Ihrhove	Leer	27. 4.02
	10,3 - 4,44 - 51,00				

Vierkampf (neu ab 2000)

75m-Weit-Hoch-Ball 200g

2113 P.	Novokathniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	24. 8.13
	8,9-5,22-1,54-62,00				
2028 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	4. 9.04
	9,6-5,32-1,58 - 57,00				
1936 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	WHV	27. 9.02
	9,6 - 5,45 - 1,40 - 54,50				
1936 P.	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Norden	24. 8.13
	9,8-4,93-1,62-48,00				
1848 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.05
	9,6-4,80-1,46-45,00				
1845 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.05
	9,5-5,11-1,53-32,50				
1819 P.	Zander, Mats	96	TV Norden	Leer	26. 9.09
	10,44 - 5,16 - 1,54 - 38,50				
1813 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
	10,4 - 4,83 - 1,61 - 40,50				
1805 P.	Schüler, Thilo	05	Fort. Wirdum	Norden	22. 9.18
	9,9-4,81-1,52-38,50				
1777 P.	Spormann, Steffen	90	BW Borssum	Delmenhorst	28. 6.03
	10,20 - 4,63 - .1,35-53,00				
1774 P.	Fleißner, Heiko	95	Germ. Leer	Leer	11.10.08
	10,2 - 4,75 - 1,42 - 49,00				
1750 P.	Darmer, Kai	92	TuS Norderney	Leer	17.09.05
1745 P.	De Vries, Holger	93	TV Norden	Aurich	16.09.06
	10,7-4,64-1,46-50,00				
1742 P.	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
	10,1 - 4,63 - 1,40 - 45,00				
1734 P.	Janßen, Nico	98	TV Norden	Emden	18. 9.11
	10,2-4,79-1,55-31,00				

Blockwettkampf Lauf(neu ab 2000)

75m-60m Hd.-Weit-Ball-1000m

2202 P.	Onken, Ole	96	LAC Emden-Aurich	Leer	16. 5.09
	10,2 - 11,0 - 4,97 - 32,00 -				
					3:08,9
2198 P.	De Vries, Holger	93	TV Norden	Hinte	13.05.06
	10,6-10,3-4,19-43,50-3:10,0				
2177 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.05
	9,7-10,8-4,98-31,00-3:26,6				
2121 P.	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Hinte	13.05.06
	10,5-11,1-4,70-39,00-3:19,5				
2073 P.	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Hinte	24. 5.01
	10,49 - 11,40 - 4,50 - 29,00 -				
					3:14,40
2065 P.	Bracklo, Simeon	92	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.05
	10,2-11,0-4,65-31,50-3:29,4				
2002 P.	Marschall, Daniel	88	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	11,43 - 10,98 - 4,28 - 43,00 -				
					3:36,70
1971 P.	Aden, Martin	89	TUS Hinte	Hinte	9. 5.02
	10,2 - 12,1 - 4,21 - 36,50 -				
					3:28,4
1914 P.	Horn, Manuel	91	SV Warsingsfehn	Hinte	15. 5.04
	11,08-12,51-4,00-33,50-3:13,28				
1857 P.	Nduka-Agwu, Azuka	87	TUS Hinte	Hinte	26. 5.00
	11,0 - 12,0 - 4,35 - 29,50 -				
					3:30,9
1855 P.	Lamschus, Marten	87	TUS hinte	Hinte	26. 5.00
	11,5 - 11,9 - 4,12 - 36,50 -				
					3:28,3
1855 P.	Scheutwinkel, Stefan	87	TV Norden	WHV	29. 9.00
	11,2 - 12,1 - 4,12 - 36,00 -				
					3:30,1
1849 P.	Velthuis, Dennis	05	SV Warsingsfehn	Aurich	6. 5.18
	11,25-12,39-3,96-1,36-16,52				
1707 P.	Meelkop, Jordy	98	TUS Norderney	Leer	7. 5.11
	10,8-13,4-3,65m-46,00-4:03,9				
1680 P.	Vetter, Axel	92	TuS Norderney	Hinte	27.08.05
	11,4-13,4-4,11-27,50-3:33,7				

Blockwettkampf Lauf(neu ab 2012)

75m-60m Hd.-Weit-Ball-800m

1939 P.	Khutsishvili, Giorgi	05	TUS Norderney	Aurich	6. 5.18
	10,75-11,95-4,29-33,00-2:37,70				
1723 P.	Lindner, Marc	05	MTV Aurich	Aurich	6. 5.18
	11,68-12,17-3,78-30,50-2:46,28				
1703 P.	Stoffer, Tex	04	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.17
	10,6-12,1-3,83-26,50-3:00,3				

Blockwettkampf Wurf (neu -ab2000)

2830 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.04
	9,4-9,9-5,36-13,99-39,22				
2748 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.05
	9,8-9,8-5,00-13,64-39,39				
2446 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	9,9 - 10,6 - 4,95 - 11,61 - 27,48				
2263 P.	Dittrich, Arne	89	Fort. Wirdum	Hinte	9. 5.02
	10,7 - 10,7 - 4,36 - 9,75 - 31,62				
2252 P.	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Stuhr	10.06.06
	9,98-11,37-4,58-10,75-20,28				
2109 P.	de Buhr, Christian	89	SV Warsingsfehn	Hinte	9. 5.02
	10,8 - 10,6 - 4,40 - 9,52 - 19,70				
2096 P.	Hinrichs, Daniel	89	SV Georgsheil	Georgsheil	25: 9:02
	10,0 - 12,7 - 4,54 - 8,19 - 28,45				
2092 P.	v. Ehrenstein, Lennart	88	SV Warsingsfehn	Hinte	24. 5.01
	1078 - 12,34 - 3,96 - 10,05 - 27,75				
2008 P.	Spormann, Patrick	93	BW Borssum	Hinte	13.05.06
	10,1-11,3-3,77-9,64-16,59				
1976 P.	Dörnath, Carsten	90	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.03
	11,3-11,6-4,22-9,65-20,27				

Blockwettkampf S/S (neu ab2000)

2365 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.03
	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50				
2341 P.	Nabrotzky, Peer	04	TUS Borkum	Aurich	25. 5.17
	10,0-10,1-4,46-1,46-27,50				
2225 P.	Darmer, Kai	92	TuS Norderney	Hinte	27.08.05
	10,1-10,3-4,74-1,42-43,00				
2153 P.	Eilers, Saarko	89	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	10,2 - 10,3 - 4,72 - 1,32 - 42,00				
2242 P.	De Vries, Holger	93	TV Norden	Stuhr	10.06.06
	10,61-10,56-4,53-1,46-51,00				
2203 P.	Zander, Mats	96	TV Norden	Leer	16. 5.09
	10,7 - 10,4 - 4,63 - 1,54 - 42,50				
2191 P.	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Leer	4.10.08
	10,4 - 10,4 - 4,39 - 1,54 - 40,00				
2189 P.	Fleißner, Heiko	95	Germ. Leer	Leer	4.10.08
	10,3 - 10,5 - 4,43 - 1,42 - 49,00				
2154 P.	Rötger, Sven	02	Friesenst.Riepe	Oldenburg	6. 6.15
	10,12-10,19-3,50-1,42-19,08				
2145 P.	Knittel, Bent	88	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	10,96 - 10,83 - 4,47 - 1,40 - 51,00				
2119 P.	Spormann, Steffen	90	BW Borssum	Hinte	17. 5.03
	10,1-11,7-4,82-1,44-42,00				
2112 P.	Goldenstein, Carsten	88	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	10,97 - 10,77 - 4,50 - 1,52 - 34,50				
2108 P.	Christians, Michael	87	TV Norden	Hinte	26. 5.00
	10,5 - 10,4 - 4,52 - 1,42 - 36,00				
2019 P.	Stein, Timo	89	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	11,4 - 10,4 - 4,33 - 1,44 - 36,50				
2012 P.	Senz, Josua	92	LG Uplengen	Hinte	27.08.05
	10,5-10,5-4,51-1,30-33,00				

SCHÜLER B M12

75m

9,6	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	6. 9.03
10,20	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Hamburg	26. 9.04
10,0	Brunken, Georg	69	VfL Ockenhausen	Friedeburg	8.10.81
10,0	Grunke, Joachim	70	MTV Aurich	Oldenburg	25. 9.82
10,0	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Westerholt	2.10.84
10,0	Helten, Tim	73	TUS Pewsum	Aurich	31. 5.85
10,1	Swart, Enno	62	TV Norden	Stapel	4. 7.74
10,1	Godemann, Bernd	66	MTV Aurich	Oldenburg	30. 9.78
10,1	Steinke, Rolf	67	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	13.10.79
10,1	Große, Jens	66	Germ. Leer	Wars'fehn	23. 7.78
10,1	Kolbow, Ralf	73	MTV Aurich	Aurich	13. 7.85
10,1	Ojemann, Matthias	74	SV Dornum	Wars'fehn	5. 9.85
10,1	Grünhoff, Gedo	94	TV Norden	Leer	29. 4.06
10,1	Novokhatnij, Kirill	00	TV Norden	Emden	14. 7.12
10,2	von dem Knesebeck, Olaf	66	Kickers Emden	Emden	18. 7.78
10,2	Dädelow, Jürgen	66	SV Holtland	Oldenburg	30. 9.78
10,2	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Ihlow	2.10.81
10,2	Brockmann, Jörg	74	SV Dornum	Westerholt	30. 8.85
10,2	Kock, Olaf	75	Germ. Leer	Oldenburg	19. 9.87
10,2	Becker, Florian	89	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	1. 9.01

800m

2:22,9	Blank, Alfred	65	SV Holtland	Leer	24. 9.77
2:29,1	Sluiter, Henry	66	SV Holtland	Brinkum	19. 7.78
2:29,68	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Papenburg	11. 9.16
2:30,5	Weber, Herbert	63	SV Holtland	Nordenham	15. 6.75
2:32,6	Weets, Holger	66	TV Norden	Holtland	14. 7.78
2:35,7	Duits, Sönke	05	BW Borssum	Emden	26. 8.17
2:37,2	Schneider, Finn	03	Emder LG	Borkum	18. 7.15
2:37,78	Wendeling, Finn-Ole	02	MTV Aurich	Papenburg	21.09.14
2:38,4	Börnßen, Jan	66	Germ. Leer	Löningen	24. 9.78
2:39,60	Loose, Devin	05	TUS Borkum	Papenburg	10. 9.17
2:39,5	Kasten, Karl-Heinz	66	TV Norden	Oldenburg	30. 9.78
2:40,6	Krieger, Ralf	66	TV Norden	Oldenburg	6. 5.78
2:40,9	Arjes, Arnold	64	Fortuna Wirdum	Brinkum	15. 9.76
2:41,0	Nabrotzky, Peer	04	TUS Borkum	Borkum	18. 7.15
2:41,40	Wendeling, Sören	00	MTV Aurich	Leer	9. 6.12
2:41,4	Lindner, Marc	05	MTV Aurich	Emden	26. 8.17

1000m

3:01,03	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Hennen	17. 6.90
3:07,2	Goesmann, Frank	78	VfL Ockenhausen	WHV	7. 5.88
3:07,92	Donadell, Arne	82	SV Wars'fehn	Aurich	9. 7.94
3:08,5	Wildeboer, onno	87	SV Emden-Harsweg	Aurich	18. 6.99
3:08,6	Franken, Stefan	70	BW Borssum	Ihlow	8.10.82
3:09,9	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Westerholt	14. 8.81
3:10,0	Kock, Olaf	75	Germ. Leer	Oldenburg	19. 9.87
3:11,30	Alberding, Nik	85	TV Norden	Leer	6. 6.97
3:11,38	Valentin, David	97	TV Norden	Hagen/W.	6. 9.09
3:11,5	Steffens, Johann	59	TUS Pewsum	Leer	19. 9.71
3:12,2	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 9.86
3:12,36	Bracklo, Nils	96	TV Norden	Helmstedt	1. 7.08
3:12,44	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Papenburg	15. 9.02
3:12,66	Buttjer, Steffen	86	Fortuna Wirdum	Leer	12. 9.98
3:12,6	Waschkau, Jan	77	LG Ihlow	Oldenburg	23. 9.89
3:13,3	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Hinte	17. 5.96

2000m

6:30,8	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Melle	5. 9.90
6:45,96	Valentin, David	97	TV Norden	Hagen/W.	9. 5.09
6:46,6	Schlachter, Henri	61	VfB Remels	Leer	16. 9.73
6:52,0	Buttjer, Steffen	86	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 6.98
6:56,0	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Dörpen	20. 4.02
6:59,1	Rappat, Daniel	96	Emder LG	Wars'fehn	3. 6.08
6:59,2	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Ihlow	17. 9.81
7:01,4	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhausen	Remels	30. 9.86
7:02,4	Buttjer, Steffen	86	Fort. Wirdum	Remels	19. 4.97
7:10,4	Buss, Okko	84	TV Norden	Großheide	4. 9.96
7:10,4	Wildeboer, Onno	87	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	24. 4.99
7:10,5	Knieper, Michael	83	TV Norden	Moorhusen	27. 9.95
7:11,7	De Vries, Holger	93	TV Norden	Aurich	29.07.05
7:12,9	Kock, Olaf	75	Germ. Leer	Aurich	5. 6.87
7:16,3	Ommen, Jürgen	87	Germ. Leer	Wars'fehn	24. 4.99

3000m

10:02,0	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Leer	27.10.90
11:00,2	Engel, Matthias	74	VfL Ockenhausen	Leer	19. 4.86
11:07,4	Koskowski, Markus	75	LV Ostfriesland	Leer	25. 4.87
11:17,4	Waschkau, Jan	77	LG Ihlow	Leer	15. 4.89
11:25,8	Knieper, Michael	83	TV Norden	Wars'fehn	25. 3.95
11:25,8	Memmenga, Michael	71	MTV Aurich	Leer	23. 4.82
11:28,4	Uphoff, Eberhard	71	TV Norden	Leer	29. 4.83
11:28,5	Bontjer, Helmut	72	SV Holtland	Leer	29. 4.83
11:30,3	Müller, Frank	68	TV Norden	Leer	18. 4.80
11:31,5	Lorenz, Holger	75	TV Norden	Hinte	14. 5.86
11:35,8	Börnßen, Dirk	68	Germ. Leer	Leer	18. 4.80
11:35,9	Kral, Norbert	70	VfL Ockenhs.	Leer	11. 4.81
11:36,2	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Leer	11. 4.81
11:38,3	Cavigelli, Reto	78	Germ. Leer	Leer	21. 4.90
11:39,6	Bohlen, Thomas	76	VfL Ockenhs.	Leer	16. 4.88

5 km-Straßenlauf

17:32	Valentin, David	97	TV Norden	Marienhafe	14. 8.09
18:58	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Lingen	7. 5.02
19:07	Woltermann, Jan	78	Germ. Leer	Schortens	25. 8.90
19:07	Rappat, Daniel	96	Emder LG	Emden	31. 5.08
19:07	Sandersfeld, Marius	04	Emder LG	Münkeboe	26. 8.16
19:14	Geisemeyer, Ino	84	Germ. Leer	Löningen	27.10.96
19:24	Buttjer, Steffen	84	Fort. Wirdum	Leer	19.10.96
19:32	Donadell, Arne	82	SV Wars'fehn	Leer	3.10.94
19:34	De Vries, Holger	93	TV Norden	Norden	30.04.05
19:37	Raafati, Marec	93	TV Norden	Norden	30.04.05
19:37	Penning, Matthias	82	SV Wars'fehn	Leer	3.10.94
19:58	Katzenski, Malte	92	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.04
19:59	Everwien, stefan	94	Kickers Emden	Emden	27. 5.06
20:07	Eden, Andre	96	Fort. Wirdum	Emden	31. 5.08
20:21	Heumann, Jannik	99	MTV Aurich	Münkeboe	26. 8.11
20:25	Popp, Keno	05	TSV Riepe	Emden	27. 5.17

60m Hürden

10,31	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Leer	5. 6.98
10,1	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	29. 9.90
10,1	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.03
10,2	Meyer, Marec	76	VfL Ockenhs.	Remels	17. 9.88
10,53	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Leer	18. 8.95

10,3	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Ihlow	9.10.84
10,3	Meyer, Matthias	76	Germ. Leer	Remels	17. 9.88
10,4	Eid, Tilmann	73	TUS Hinte	Friedeburg	28. 6.85
10,4	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Ihlow	9.10.84
10,4	Müller, Mathias	80	TV Norden	WHV	21. 6.92
10,74	Weber, Tilman	87	TV Norden	WHV	27. 6.99
10,5	Brüggemann, Michael	69	Fort. Wirdum	Friedeburg	12. 9.81
10,82	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Hinte	19. 5.95
10,6	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Moorhusen	11. 9.97
10,6	Willms, Holger	78	TV Norden	Aurich	1. 9.90
10,6	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	19. 6.04

Weitsprung

5,53m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	6. 9.03
4,98m	de Vries, Klaus	69	TUS Horsten	Wittmund	27. 6.81
4,96m	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Marienhafte	28.09.05
4,87m	Akkermann, Jürgen	67	Germ. Leer	Wars'fehn	7. 9.79
4,87m	Brunken, Georg	69	VfL Ockenhs.	Friedeburg	8.10.81
4,82m	Schaumburg, Udo	72	MTV Aurich	Oldenburg	22. 9.84
4,82m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Emden	10. 8.82
4,80m	Helmer, Jens	69	MTV Aurich	Friedeburg	12. 9.81
4,80m	Kolbow, Ralf	73	MTV Aurich	WHV	15. 9.85
4,77m	Grunke, Joachim	70	MTV Aurich	Friedeburg	10. 9.82
4,77m	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Emden	2. 5.98
4,76m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Moorhusen	24. 9.04
4,76m	Kostrewa, Frank	69	VfL Ockenhs.	Wars'fehn	29. 7.81
4,75m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	WHV	18. 6.89
4,75m	Valentin, Mark	74	TUS Horsten	Remels	30. 9.86

Hochsprung

1,56m	Willms, Holger	78	TV Norden	Aurich	5. 5.90
1,55m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Norden	6. 9.03
1,54m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Papenburg	13. 9.92
1,54m	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Papenburg	16. 9.12
1,51m	Novokhatnij, Kirill	00	TV Norden	Papenburg	16. 9.12
1,50m	Meyer, Ralf	65	SV Holtland	Oldenburg	22. 6.77
1,50m	De Vries, Holger	93	TV Norden	Leer	17.09.05
1,48m	Booken, Johann	82	Fort. Wirdum	WHV	6. 6.93
1,48m	Lorenz, Lars	77	TV Norden	Remels	8. 7.89
1,48m	Giesselmann, Bernd	68	Fort. Wirdum	Wars'fehn	17. 5.80
1,48m	Kohle, Thomas	80	TUS Hinte	WHV	31. 5.92
1,48m	Weiland, Frank	69	TV Norden	Friedeburg	12. 9.81
1,48m	Behrends, Daniel	89	SV Georgsheil	Hinte	24. 5.01
1,48m	Schüler, Thilo	05	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.17
1,47m	Kohle, Daniel	83	TUS Hinte	Leer	18. 8.95
1,47m	Hoffmann, Reno	64	Fort. wirdum	Leer	9.10.76
1,47m	Blanck, Alfred	65	SV Holtland	Stapel	27. 8.77
1,47m	Greve, Gunnar	76	Germ. Leer	Bremen	5. 6.88

Stabhoch

2,01m	Kruse, Frank	80	Fort. Wirdum	Papenburg	13. 9.92
1,90m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Aurich	24. 9.92
1,85m	Nabrotzky, Peer	04	TUS Borkum	Berlin	28. 8.16
1,84m	Bohlen, Henning	92	Fortuna Wirdum	Marienhafte	9. 6.04
1,80m	Janssen, Hajo	80	Fort. Wirdum	Aurich	24. 9.92
1,80m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Marienhafte	29. 9.01
1,76m	Pabst, Marek	98	Fort. Wirdum	Papenburg	12. 9.10
1,73m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Marienhafte	18. 9.04
1,70m	Trei, Fokko	83	Fortuna Wirdum	Marienhafte	30. 9.95

1,70m	Folkerts, Eike	88	Fortuna Wirdum	Marienhafe	21. 6.00
1,70m	Thielecke, Paul	86	TV Norden	Norden	23. 9.98
1,60m	Kahrels, Heiko	80	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.91
1,60m	Wedemeier, Jan	79	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.91
1,60m	Alberts, Enno	79	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.91
1,50m	Peters, Johannes	83	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 9.95

Kugelstoß

14,25m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Wirdum	4. 8.95
11,98m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.04
11,90m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.03
10,61m	Rabenstein, Jens	78	TV Norden	Osnabrück	9. 9.90
10,57m	Janssen, Tim	89	TV Norden	Norden	13.10.01
10,37m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.90
10,36m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Papenburg	13. 9.09
10,34m	Ewen, Ralf	72	TV Norden	Westerholt	2.10.84
10,14m	Kleemann, Heiko	69	TV Norden	Friedeburg	12. 9.81
9,95m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wirdum	27. 9.82
9,82m	Smidt, Gerold	68	Fort. Wirdum	Wirdum	13.10.80
9,80m	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.85
9,60m	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Leer	5. 6.10
9,53m	Mengel, Tim	89	TV Norden	Wirdum	21. 4.01
9,51m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 9.94

Diskuswurf

44,10m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Wirdum	4. 8.95
35,25m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Wirdum	3.10.09
40,08m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Leer	19. 6.04
39,09m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Aurich	29. 9.03
32,12m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Wirdum	6.10.01
31,98m	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Dörpen	12. 9.97
28,70m	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 9.94
28,23	Janssen, Torben	03	MTV Aurich	Aurich	10.10.15
27,76m	Hinrichs, Ingo	78	SV Georgsheil	Georgsheil	5. 9.90
27,68m	Fahnster, Carsten	85	SV Georgsheil	Georgsheil	27. 6.97
26,85m	Klaassen, Sascha	87	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 6.99
26,80m	Mücher, Dennis	80	MTV Aurich	Georgsheil	5.10.92
26,58m	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.98
26,39m	Mengel, Tim	89	SV Georgsheil	Georgsheil	8.10.00
26,20m	Müller, Mathias	80	TV Norden	WHV	19. 9.92

Hammerwurf

42,27m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.04
35,76m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Georgsheil	7.10.95
24,84m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.03
22,80m	Mennebäck, Keno	85	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 6.97
22,31m	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.05
20,35m	Hieronimus, Jörg	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.98
20,20m	Broede, Thomas	87	TV Norden	Wirdum	17. 4.99
20,12m	Dittrich, Arne	89	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.01
18,96m	Janssen, Hajo	80	Fort. Wirdum	Georgsheil	16. 9.92
18,50m	Weege, Koord	89	TV Norden	Wirdum	3.10.01
18,36m	Klingenberg, Matthias	85	TV Norden	Hesel	19. 4.97
17,34m	Meyer, Andre	06	TV Marienhafe	Aurich	8. 6.18
16,62m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Wirdum	13. 5.92
16,50m	Alberts, Enno	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	19.10.91
16,42m	Schoolmann, Claus	77	Fortuna Wirdum	Wirdum	27. 9.89

Speerwurf 400g

44,18m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Dörpen	16. 6.95
41,79m	Eilers, Malte	97	TV Norden	Emden	29. 8.09
38,32m	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Leer	13. 6.03
35,34m	Müller, Mathias	80	TV Norden	Papenburg	13. 9.92
35,11m	Novokhatnij, Kirill	00	TV Norden	Papenburg	16. 9.12
34,84m	Aßmann, Bodo	81	TV Norden	Leer	11. 9.93
34,06m	De Vries, Holger	93	TV Norden	Leer	10.09.05
33,80m	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
32,97m	Marx, Ole	04	Germ. Leer	Papenburg	11. 9.16
32,89m	Scheiermann, Ivan	89	TV Norden	Marienhafe	29. 9.01
32,28m	Schmees, Galeff	77	Germ. Leer	Remels	8. 7.89
32,14m	Harms, Matthias	81	SV Georgsheil	Papenburg	19. 9.93
32,06m	Willms, Holger	78	TV Norden	Papenburg	16. 9.90
31,44m	Graminski, Wladimir	81	Germ. Leer	Leer	24. 9.93
31,35m	Keindorff, Felix	91	TV Norden	Leer	13. 9.03

Ballwurf 200g

66,50m	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Moorhusen	20. 9.95
66,00m	Szesny, Walter	61	LG Norden	Larrelt	19. 5.73
62,50m	Eilers, Malte	97	TV Norden	WHV	10. 6.08
59,00m	Henkel, Ewald	60	LG Egels-Popens	Aurich	18. 6.72
58,20m	Kostrewa, Frank	69	VfL Ockenhs.	Friedeburg	12. 9.81
57,50m	Voß, Stefan	70	SV Georgsheil	Wars'fehn	16.10.82
57,00m	Behrends, Joachim	62	SV Holtland	Brinkum	20. 6.73
57,00m	Smit, Jürgen	60	Kickers Emden	Aurich	18. 6.72
56,50m	Eden, Johann	61	TUS Esens	Esens	20. 6.72
56,00m	Duggen, Volker	60	Kickers Emden	Aurich	18. 6.72
56,00m	Schlachter, Henri	61	VfB Remels	Brinkum	20. 6.73
56,00m	Szesny, Walter	61	LG Norden	Aurich	18. 6.72
56,00m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Brinkum	24. 6.72
56,00m	Wirth, Klaus	61	Germ. Leer	Stapel	26. 9.73
55,50m	Kernbach, Cyrill	03	TUS Borkum	Borkum	18. 7.15

Dreikampf (neu ab 2000)

75m-Weit-Ball

1508 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Aurich	29. 9.03
	9,6-5,26-53,00				
1327 P.	Novokhatnij, Kirill	00	TV Norden	Emden	14. 7.12
	10,1-4,8-48,00				
1256 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Norden	4. 9.04
	10,5-4,51-44,00				
1255 P.	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Aurich	08.07.05
	10,3-4,60-39,00				
1252 P.	Becker, Florian	89	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	1. 9.01
	10,2 - 4,17 - 44,50				
1237 P.	De Vries, Holger	93	TV Norden	Leer	17.09.05
	10,6-4,34-45,50				
1223 P.	Eilers, Malte	97	TV Norden	Leer	26. 9.09
	11,40 - 4,14 - 56,00				
1218 P.	Wietoska, Torsten	89	Germ. Leer	Leer	29. 9.01
	10,7 - 4,58 - 40,00				
1207 P.	Nabrotzky, Peer	04	TUS Borkum	Norden	17. 9.16
	10,6-4,53-37,50				
1196 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Wars'fehn	1. 9.01
	10,6 - 4,11 - 43,00				
1194 P.	Doejen, Michael	88	TV Norden	WHV	25. 6.00
	10,5 - 4,28 - 38,00				
1191 P.	Karsten, Jonah	00	BW Borssum	Emden	14. 7.12
	10,8-4,49-38,50				

1183 P.	Smit, Paul 11,34-4,30-45,00	97	Germ. Leer	Leer	26. 9.09
1182 P.	Spormann, Steffen 10,8 - 4,38 - 39,00	90	BW Borssum	Emden	7. 9.02
1182 P.	Schüler, Thilo 10,5 - 4,21 - 37,50	05	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.17
1173 P.	de Vries, Ingo 10,7 - 4,36 - 36,50	90	TV Norden	Emden	7. 9.02

Vierkampf (neu ab 2000)

75m-Weit-Hoch-Ball

1966 P.	Peters, Derk 9,6-5,53-1,55-45,00	91	SV Georgsheil	Norden	6. 9.03
1796 P.	Novokhatnij, Kirill 10,1-4,58-1,48-48,00	00	TV Norden	Emden	14. 7.12
1716 P.	De Vries, Holger 10,6-4,34-1,50-45,50	93	TV Norden	Leer	17.09.05
1715 P.	Broer, Renke 10,5-4,51-1,45-44,00	92	Fortuna Wirdum	Norden	4. 9.04
1661 P.	Eilers, Malte 11,40 - 4,14 - 1,42 - 56,00	97	TV Norden	Leer	26. 9.09
1651 P.	Schüler, Thilo 10,5 - 4,21 - 1,48 - 37,50	05	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.17
1621 P.	Smit, Paul 11,34-4,30-1,42-45,00	97	Germ. Leer	Leer	26. 9.09
1613 P.	Nabrotzky, Peer 10,6-4,53-37,50-1,36	04	TUS Borkum	Norden	17. 9.16
1624 P.	Galetzka, Cederic 10,1-4,55-1,34-33,00	93	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.05
1618 P.	Karsten, Jonah 10,8-4,49-1,40-38,50	00	BW Borssum	Emden	14. 7.12
1548 P.	Wellmann, Lyn-Shan 10,8-4,33-1,42-29,50	95	TV Norden	Leer	29. 9.07
1547 P.	Müller, Tamme 10,8-4,23-1,34-37,00	93	SV Warsingsfehn	Leer	17.09.05
1539 P.	Krull, Richard 11,0-4,11-1,42-34,00	95	MTV Aurich	Leer	29. 9.07
1534 P.	Doejen, Michael 10,5 - 4,28 - 1,42 - 38,00	88	TV Norden	WHV	25. 6.00
1530 P.	Dittrich, Arne 11,1 - 4,03 - 1,34 - 42,00	89	TV Norden	Wars'fehn	1. 9.01
1529 P.	Eilers, Saarko 10,9 - 4,14 - 1,30 - 40,50	89	TV Norden	Wars'fehn	1. 9.01
1529 P.	Stein, Timo 11,1 - 4,5 - 1,38 - 38,00	89	TV Norden	Wars'fehn	1. 9.01

Blockwettkampf Basis

1921 P.	Karsten, Jonah 10,82-11,93-4,28-42,00-8:30,75	00	BW Borssum	Stuhr	8. 7.12
---------	--	----	------------	-------	---------

Blockwettkampf S/S (neu -ab2000)

2365 P.	Peters, Derk 10,0-10,1-5,21-1,44-51,50	91	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.03
1915 P.	Goldenstein, Carsten 11,0 - 11,7 - 4,51 - 1,36 - 35,50	88	TV Norden	WHV	29. 9.00
1854 P.	Arbeit, Jörn 11,22-12,33-4,14-1,41-32,50	98	BW Borssum	Leer	13. 5.10
1837 P.	Fleißner, Heiko 10,8-11,8-3,78-1,36-34,50	95	Germ. Leer	Hinte	12. 5.07
1813 P.	Ackermann, Jannes 11,5 - 12,4 - 3,78 - 1,30 - 23,82	06	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.17

1770 P.	Lühring, Jan	93	TV Norden	Hinte	27.08.05
	11,5-11,8-4,12-1,26-36,00				
1760 P.	Grünhoff, Gedo	94	TV Norden	Hinte	13. 5.06
	10,8-12,1-3,96-1,28-30,00				
1755 P.	Heinze, Paul	03	BW Borssum	Oldenburg	6. 6.15
	11,75-12,93-3,28-1,39-21,18				
1742 P.	Schoon, Dirk	93	TuS Norderney	Hinte	27.08.05
	11,3-12,8-4,05-1,30-37,50				
1713 P.	Behrends, Marco	94	SV Warsingsfehn	Hinte	13. 5.06
	11,1-12,1-3,79-1,28-30,00				
1705 P.	Jenssen, Bengt	95	TV Norden	Hinte	12. 5.07
	11,3-11,6-3,41-1,39-24,50				
1676 P.	Veldhuis, Dennis	05	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.17
	11,2 - 12,5 - 3,96 - 1,18 - 13,84				
1566 P.	Janssen, Daniel	99	SV Warsingsfehn	Leer	7. 5.11
	12,1-12,8-3,72-1,26-30,00				
1423 P.	Behrends, Jan-Eike	93	SV Dornum	Hinte	27.08.05
	12,5-13,0-3,49-1,18-26,00				

Blockwettkampf Lauf(neu -ab2000)

75m-60m Hd.-Weit-Ball-1000m

2063 P.	Galetzka, Cederic	93	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.05
	10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1				
1979 P.	De Vries, Holger	93	TV Norden	Hinte	27.08.05
	11,0-11,9-4,57-41,00-3:27,4				
1882 P.	Aden, Martin	89	TUS Hinte	WHV	2. 9.01
	10,5 - 12,3 - 4,19 - 33,50 - 3:34,1				
1810 P.	van Heuveln, Sönke	90	TUS Weener	Hinte	24. 5.01
	11,43 - 13,02 - 3,97 - 34,00 - 3:22,60				
1809 P.	Marschall, Daniel	88	TV Norden	Hinte	26. 5.00
	11,5 - 12,7 - 4,20 - 38,00 - 3:31,2				
1798 P.	Scheutwinkel, Wilke	89	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	11,10 - 12,97 - 3,99 - 27,00 - 3:21,50				
1790 P.	de Vries, Ingo	90	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	10,6 - 13,2 - 4,12 - 33,00 - 3:38,2				
1721 P.	Onken, Jan-Gerhard	88	SV Warsingsfehn	Hinte	26. 5.00
	11,2 - 12,6 - 4,21 - 24,00 - 3:35,8				

Blockwettkampf Lauf(neu ab 2012)

75m-60m Hd.-Weit-Ball-800m

1708 P.	Lindner, Marc	05	MTV Aurich	Aurich	25. 5.17
	11,0 - 12,2 - 3,84 - 23,00 - 2:42,2				

Blockwettkampf Wurf (neu -ab2000)

2261 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Hinte	17. 5.03
	9,8-13,4-5,30-11,43-25,73				
2243 P.	Broer, Renke	92	Fortuna Wirdum	Hinte	15. 5.04
	11,04-11,42-4,40-9,04-36,95				
1855 P.	Moseev, Anton	89	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	11,08 - 12,90 - 4,30 - 7,50 - 20,54				
1829 P.	von Ehrenstein, Lennart	88	SV Warsingsfehn	Hinte	26. 5.00
	11,1 - 12,2 - 4,16 - 7,98 - 17,62				
1828 P.	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Bremen	28. 7.01
	11,62 - 12,38 - 4,33 - 7,00 - 21,13				
1721 P.	De Buhr, Daniel	93	SV Georgsheil	Hinte	27.08.05
	11,5-12,3-3,72-6,67-21,14				
1694 P.	Gerdes, Dennis	95	TV Norden	Hinte	12. 5.07
	11,5-12,6-3,55-6,92-21,13				
1666 P.	Eilers, Jannes	93	TV Norden	Hinte	27.08.05
	11,5-12,7-3,94-6,66-17,28				

SCHÜLER B (U14) MANNSCHAFTEN

4x75 m - Staffel

36,84	TV Norden(Eilers, Moseev, Scheutwinkel, Stein)	Papenburg	15. 9.02
41,0	LAC Emden-Aurich (Onken, Oltrop, Lengen, Grebener)	Emden	29. 8.09
41,09	LAC Emden(Möhlmann, de Vries, Becker, Lengen)	Papenburg	17. 6.07
41,5	TV Norden (Grünhoff, Stein, Lühring, Heinken)	Aurich	5. 5.06
41,5	TV Norden (Meinen, de Vries, Zander, Eilers)	Emden	29. 8.09
41,76	TV Norden (Janßen, Heppner, Dübbel, Janssen)	Leer	4. 6.11
41,85	SV Georgsheil (Hinrichs, Fuchs, Dörnath, Peters)	Papenburg	15. 9.02
41,95	TV Norden (Broede, Scheutwinkel, Christians, Goldenstein)	Papenburg	10. 9.00
42,05	TV Norden (Scheutwinkel, Eilers, Moseev, Stein)	WHV	19. 5.01
42,10	TV Norden (Nordmann, Dehn, Weber, de Vries)	Papenburg	15. 9.02
42,0	TV Norden (Schetelig, Goldenstein, Marschall, Knittel)	Leer	22. 6.01
42,1	TV Norden (de Vries, Rückbrod, Marschall, Nordmann)	Moorhusen	19. 9.03
42,1	Germ. Leer (Graventein, Pieper, Walker, Lange)	Leer	21. 9.03

3 x 800 m Staffel

7:45,76	Emden LG Ebel-Sandersfeld-Schneider	Lönningen	24.4.16
7:58,4	TV Norden (Kasten, Krieger, Weets)	Leer	25. 5.78
8:06,4	Germ. Leer (Börnsen, Zimmermann, Große)	Leer	25. 5.78
8:23,2	SV Holtland (Dojen, Sluiter, Graalfs)	Leer	25. 5.78
8:53,0	StG MTV Aurich-Emden LG Herd (2002); Wendeling (2002); Stecker (2002)	Aurich	12.09.14
9:11,65	Concordia Ihrhove Fischer(2002)-Helmers(2002)-Oldigs(2004)	Ihrhove	18. 4.15

3x1000m

9:35,4	Germ. Leer (Müller, St.; Cavigalli; Woltermann)	Remels	27. 4.91
9:48,3	TUS Horsten(Runkowski, F., Raddatz, Runkowski, K.)	Friedeburg	23. 9.88
9:50,0	SV Wars'fehn (Penning, 82; Niemann, 83; Donadell, 82)	Remels	29. 4.95
9:52,6	LAC Emden-Aurich (Rappat, Sell, Onken)	WHV	23. 9.09
9:56,6	SV Wars'fehn (Horn, Krieg, Grüssing)	Leer	30. 9.04
10:09,3	TV Norden (Aßmann, 81; Kaufmann, 81; Knieper, 83)	Remels	23. 4.94
10:09,4	Fortuna Wirdum (Trei, 83; Pflugger, 83; Booken, 82)	Remels	29. 4.95
10:10,0	Germ. Leer (Müller, C., Cavigalli, Woltermann)	Remels	28. 4.90
10:10,6	TV Norden (Alberding, Knobel, Buss)	Wars'fehn	27. 8.97
10:12,1	TV Norden (Alberding, Thielecke, Knobel)	Norden	30. 9.98
10:12,3	Germ. Leer (Rymas, 83; Geisemeyer, 84; Wietoska)	Remels	27. 4.96
10:12,6	VfL Ockenhausen (Bohlen, Meyer, Weers)	Friedeburg	23. 9.88
10:12,7	TV Norden (Rabenstein; Wojtassiak; Willms, H.)	Remels	27. 4.91
10:12,7	Fortuna Wirdum (Nannen, 82; Buttjer, 81; Booken, 82)	Remels	23. 4.94
10:18,2	TUS Borkum (Kröger, S.; Tautz; Natrup)	WHV	18. 9.91

5 km-Lauf Mannschaften

57:07	Germ. Leer (Woltermann; Cavigalli; Müller, St.)	Ihrhove	29. 6.91
59:42	TV Norden I (De Vries, H. 93 -19:07; Raafati, M. 93 -19:11; Lühring, J. 93 -21:24)	Norden	22. 1.06
59:19	TV Norden (Valentin, Bracklo, Alberts)	Norden	18. 4.09
1:00:43	TV Norden I (De Vries, H. 93 -19:34; Raafati, M. 93 -19:37; Lühring, J. 93 -21:32)	Norden	30.04.05
1:01:26	SV Warsingsfehn (Donadell - Penning - Bolinius)	Leer	3.10.94
1:03:32	Fort. Wirdum (Buttjer - Wedermann - Blonn)	Leer	19.10.96

1:04:49	Fort. Wirdum (Booken - Pfluger - Trei)	Bokel	30. 4.94
1:05:07	Germ. Leer (Müller,C.; Voß; Sattler)	Leer	3.10.92
1:06:11	Fort. Wirdum(Buttjer-19:39; Wedermann -22:26; Blonn -24:06)	Marienhafe	31. 3.97
1:07:43	Fort. Wirdum (Booken - Buttjer - Itjes)	Leer	27.10.90
1:08:32	TV Norden (Scheutwinkel; Marschall; de Vries)	Marienhafe	1. 4.02
1:08:57	Fortuna Wirdum (Pfluger - Buttjer - Lengert)	Stuhr	7. 5.94
1:09:06	TV Norden (Rückbrod-21:53; Marschall-23:09; de Vries24:04)	Marienhafe	21. 4.03

Dreikampf Mannschaft (neu -ab2000)

5918 P.	TV Norden Janssen, Janßen, Ortgies, Heppner, Meyerhoff	Emden	18. 9.11
5842 P.	TV Norden (Knittel,1282;Moseev -1196;Eilers -1156;Stein -1112; Marschall-1096)	Warsingsfehn	1. 9.01
5813 P.	TV Norden (Christians -1214, Doejen -1194, Marschall -1140; Goldenstein -1136; Bienhoff -1129)	WHV	25. 6.00
5646 P.	Germ. Leer (Wietoska -1436, Baumann -1150, Pieper 1037, Herhaus -1027, Graventein -996)	Leer	20. 9.02
5635 P.	TV Norden (Zander -1320, Eilers -1223, Meinen -1103, Janssen -999, Stein -990)	Leer	26. 9.09
5608 P-	TV Norden (de Vries,90 -1181; Nordmann,90 -1158;Amini,90 -1117; Rückbrod,90 -1100; Tröster,91 -1052)	Norden	6. 9.03
5538 P.	LAC Emden-Aurich (Onken -1252, Lengen -1185, Trei -1097, Grebener -1047, Raveling -957)	Leer	26. 9.09
5524 P.	TV Norden (Eilers, Wellmann, Dang, Zander, Trutwig)	Leer	27. 9.08
5458 P.	Germ. Leer (Suhre, Hagemann, Lange, Rietz, Klausung)	Leer	2.10.04

Vierkampf Mannschaft (neu -ab2000)

8522 P.	TV Norden (Moseev,89 -1852; Stein,89 -1813;Eilers,89 -1742; Scheutwinkel,89 -1624; Weber,90 -1491)	Warsingsfehn	17. 8.02
7750 P.	TV Norden (Knittel, 1720; Moseev -1525; Eilers -1529; Stein -1529; Marschall -1447)	Warsingsfehn	1. 9.01
7641 P.	TV Norden (Christians -1598, Doejen -1536, Marschall -1502;Goldenstein -1498; Knittel -1509)	WHV	25. 6.00
7624 P.	TV Norden (Zander -1819, Eilers -1661, Meinen -1409, Janssen -1416, Stein -1319)	Leer	26. 9.09
7337 P-	TV Norden (de Vries,90 -1576; Nordmann,90 -1417;Amini,90 -1435; Rückbrod,90 -1511; Tröster,91 -1398)	Norden	6. 9.03

Blockwettkampf Mannschaft (neu -ab2000)

10244 P.	TV Norden(Moseev,89 -2446; Stein,89 -2019; Eilers,89 -2153; Scheutwinkel,89 -1836; de Vries,90 -1790)	Hinte	9. 5.02
9912 P.	TV Norden (Knittel, 2145; Goldenstein - 2112; Marschall -2002; Moseev -1855; Scheutwinkel -1798)	Hinte	24. 5.01
9541 P.	TV Norden (Christians -2108, Büttner -2067, Marschall -1809; Goldenstein -1778; Scheutwinkel -1779)	Hinte	26. 5.00
9166 P.	LAC Emden-Aurich (Onken -2202, Lengen -1964, Trei -1872, Sell -1658, Raveling -1470)	Leer	26. 9.09

8722 P. TV Norden Hinte 17. 5.03
 (de Vries,90 -1829; Nordmann,90 -1646;Amini,90 -1785; Weber,90 -1866;
 Tröster,91 -1596)

Frauen

100m

12,02	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Stade	2. 5.92
11,8	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	4. 6.78
11,8	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	8. 8.84
11,8	Pielsticker, Inka	65	VfL Ockenhausen	Leer	22. 9.84
12,16 -0,2	Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	7. 6.98
12,22 +0,1	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Bremen	13. 5.99
12,24 -0,2	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	3. 8.02
12,0	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14. 8.79
12,0	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
12,0	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Letter	22. 6.75
12,30 +0,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Rostock	21. 6.08
12,1	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
12,1	Janßen, Marion	65	SV Georgsheil	Aurich	12. 8.86
12,36 +0,6	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.98
12,2	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Leer	28. 4.07
12,2	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Weener	5. 5.05
12,2	Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Ihrhove	13. 7.94
12,2	Esdorn, Bettina	61	Germ. Leer	Leer	13. 9.81
12,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	17. 9.83
12,51 +0,7	Dauids, Tanja	81	TV Norden	Delmenhorst	16. 6.02

200m

24,04	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Bremen	23. 7.94
24,0	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Hamm	2. 7.91
24,26 1,0	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Duisburg	10. 7.99
24,59 1,4	Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Aurich	17. 5.98
24,5	Galts, Elke	61	TUS Esens	Friedeburg	18. 7.79
24,7	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
24,9	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5. 6.82
25,15 -0,9	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Leer	3. 9.11
25,19	Pielsticker, Inka	65	SV Georgsheil	Rhede	15. 9.86
25,17 +0,4	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Berlin	20. 7.08
25,19 +0,8	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.98
25,25 +1,1	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	4. 8.02
25,33	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Augsburg	25. 7.75
25,1	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
25,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Remels	30. 8.84
25,48	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Braunschweig	15.7.79
25,4	Esdorn, Bettina	61	Germ. Leer	Oldenburg	12. 8.81
25,53	Ramaker, Anja	76	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	6. 8.96
25,66	Ramaker, Heike	76	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	6. 8.96
25,66 +1,5	Brenninck, Simone	80	FC Norden	Scheeßel	19. 6.99

400m

52,92	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Arnsberg	29. 5.94
53,70	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Mö'gladbach	18. 8.84
53,6	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Berlin	10. 9.83
55,47	Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Jena	14. 5.98
55,71	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
55,72	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Bremen	14. 6.08
56,97	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
57,08	Ramaker, Heike	76	SV Warsingsfehn	Blankenburg	14. 7.96

57,24	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Mö'gladbach	11. 7.92
57,45	Frers, Birgit	75	Conc. Ihrhove	Goslar	5. 6.93
57,74	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	22. 7.98
57,76	Ramaker, Anja	76	SV Warsingsfehn	Blankenburg	14. 7.96
57,75	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	WHV	10. 7.05
58,24	Janssen, Sandra	77	Conc. Ihrhove	Dortmund	28. 5.94
58,4	Galts, Elke	61	TUS Esens	Norden	17. 6.79
59,18	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Delmenhorst	18. 6.08
59,4	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
59,5	Hartmann, Hannelore	50	Germ. Leer	Osnabrück	8. 7.72
60,60	Knust, Insa	95	SV Holtland	Leer	5. 9.15
60,64	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Delmenhorst	19. 5.01

800m

2:01,29	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Schwechat	27. 8.83
2:01,56	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	München	21. 6.92
2:06,4	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6. 7.83
2:07,21	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Oldenburg	22. 8.92
2:07,86	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Berg.Gladbach	14. 8.14
2:07,91	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11. 6.84
2:09,99	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Kevelaar	5. 9.99
2:10,25	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Lastrup	20. 8.11
2:11,76	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Wattenscheid	23. 7.06
2:12,8	Hartmann, Hannelore	50	Germ. Leer	München	19. 7.72
2:13,1	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Oldenburg	1. 7.92
2:14,0	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Oldenburg	1. 7.92
2:14,2	Watzema, Antke	68	Conc. Ihrhove	Oldenburg	13. 7.88
2:14,4	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Hannover	2. 7.75
2:15,55	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Oldenburg	22. 8.92
2:16,29	Scheidt, Imke	78	LG Uplengen	Delmenhorst	14. 6.97
2:16,7	Detmers, Irmgard	48	TUS Pewsum	Osnabrück	1. 7.73
2:17,08	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Dörpen	17. 8.07
2:17,2	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Lüchow	19. 6.77
2:18,23	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	14. 7.07

1000m

2:49,22	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Pliezhausen	6. 5.12
2:54,06	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Osterh.-Sch.	1. 8.98
3:09,56	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Oldenburg	26. 6.13
3:17,90	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Osterh.-Sch.	1. 8.98
3:25,3	Böhme, Linda	82	Emder LG	Emden	24. 7.13
3:30,3	Ellßel, Sandra	85	Emder LG	Emden	24. 7.13
3:47,0	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Emden	14. 4.14
3:53,5	Kampen, Tabea	98	LG Ostfriesland	Marienhafe	17. 6.15
3:55,5	Janssen, Kristin	93	Emder LG	Emden	24. 7.13
3:55,5	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	24. 7.13
3:59,0	Gerken, Regina	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
4:05,8	Krawietz, Miriam	77	Emder LG	Emden	14. 4.14
4:10,4	Sikken, Linda	70	Emder LG	Emden	14. 4.14
4:18,3	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
4:28,0	Reinwaldt, Madlen	71	Fort. Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
4:50,0	Looden, Beate	63	Fort. Wirdum	Marienhafe	20. 6.12

1500m

4:19,25	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11. 6.84
4:19,7	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Kevelaar	23. 5.83
4:21,55	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Neustadt a.d.Waldnaab	1.8.14
4:26,26	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Salzgitter	5. 9.82
4:34,28	Watzema, Antke	58	Conc. Ihrhove	Celle	2. 7.88

4:34,4	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Augsburg	27.	7.75
4:37,5	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Hannover	20.	7.77
4:37,6	Detmers, Irmgard	48	TUS Pewsum	Osnabrück	1.	7.73
4:40,34	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	15.	6.97
4:40,64	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Mö'gladbach	11.	7.92
4:48,63	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Menden	10.	7.92
4:49,75	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Delmenhorst	11.	6.06
4:50,39	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Cuxhaven	13.	6.87
4:50,63	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	WHV	19.	6.88
4:50,83	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	15.	7.07
4:55,6	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Hinte	24.	5.87
4:57,10	Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Osterode	8.	8.93
4:57,52	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Zeven	19.	5.18
4:58,16	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Cuxhaven	13.	6.87
4:59,06	Jürrens, Inga	82	Emder LG	Papenburg	16.	5.04
4:59,1	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Papenburg	6.	5.90

1 Meile

5:33,7	Jürrens, Inga	82	Emder LG	Emden	12.	9.03
5:43,4	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Emden	12.	9.03
5:47,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Aurich	12.	9.14
6:07,9	Ludwig, Sigrid	64	LG Ostfriesland	Emden	25.	8.00
6:10,1	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	25.	8.00
6:23,5	Hoogestraat, sonja	76	Emder LG	Emden	22.	9.06
6:26,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3.	9.99
6:29,2	Bakker, Marion	62	Emder LG	Emden	10.	9.04
6:30,5	Gnodtke, Denise	75	Emder LG	Emden	12.	9.03
6:40,7	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	20.	6.17
6:48,9	Lamschus, Christiane	??	Emder LG	Emden	4.	9.98
6:53,9	Schiwek, Claudia	69	Emder LG	Emden	10.	8.01

3000m

9:19,98	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.	8.84
9:39,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	29.	4.83
10:05,89	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Koblenz	16.	5.84
10:07,2	Detmers, Irmgard	48	TUS Pewsum	Berlin	20.	7.73
10:10,21	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Hannover	21.	6.87
10:13,3	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Salzgitter	9.	7.77
10:21,0	Watzema, Anke	58	Conc. Ihrhove	Aurich	27.	8.88
10:22,5	Jürrens, Inga	82	Emder LG	Aurich	29.	7.05
10:25,4	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	25.	4.98
10:30,3	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Leer	11.	5.84
10:36,28	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Wunstorf	8.	6.91
10:41,91	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Leer	1.	9.18
10:43,21	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Dortmund	3.	6.07
10:43,7	Kluge, Ines	58	Germ. Leer	Groningen	24.	8.85
10:44,95	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Oldenburg	21.	6.17
10:47,38	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Winsen	30.	5.87
10:21,1	Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Leer	20.	3.93
10:55,86	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Oldenburg	7.	6.86
10:58,70	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Cuxhaven	15.	6.85
10:58,9	Ludwig, sigrid	64	LG Ostfriesland	Leer	11.	4.81

5000m

17:06,4	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	19.	4.86
17:16,9	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Weyhe	12.	6.91
17:40,32	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Papenburg	28.	9.12
17:52,7	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Oldenburg	20.	7.77

17:55,8	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	19. 4.86
18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
18:26,16	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Papenburg	17. 6.18
18:26,62	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	17. 6.18
18:48,8	Watzema, Anke	68	Conc. Ihrhove	Leer	16. 4.88
18:53,6	Nolte, Ines	58	Germ. Leer	Leer	18. 5.84
18:54,5	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	5. 7.96
18:59,0	Manssen, Andrea	83	SV Warsingsfehn	Leer	9. 9.06
18:59,85	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Papenburg	21. 9.18
19:08,3	Beyer, Claudia	61	Germ. Leer	Aurich	7. 8.92
19:11,7	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Emden	17. 7.12
19:17,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	7. 8.92
19:22,8	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Aurich	9. 7.04
19:25,9	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Leer	15. 4.89
19:28,4	Neu, Sonja	76	Emder LG	Aurich	7. 8.92
19:36,16	Brinkmann, Liza	90	Germ. Leer	Papenburg	25. 5.08

10000m

36:43,50	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Hannover	16. 5.87
36:48,0	Jürrens, Inga	82	Emder LG	Wars'fehn	10. 8.10
39:03,9	Beyer, Claudia	61	Germ. Leer	Aurich	14. 8.92
39:12,8	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	5. 4.08
39:12,9	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	12. 7.96
40:24,7	Sanders, Astrid	71	Germ. Leer	Leer	28. 8.92
40:30,6	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Wars'fehn	10. 8.10
40:49,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bunde	6. 9.91
40:50,0	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	5. 6.12
40:52,2	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Esens	8. 9.89
41:20,7	Jürgens, Ingrid	59	TUS Norderney	Norderney	5. 9.92
41:17,16	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Hannover	16. 6.85
41:42,19	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	21.8.18
42:23,7	Lender, Maike	70	Germ. Leer	Ihlow	6. 9.96
42:26,9	Franzen, Insa	83	TV Bunde	Wars'fehn	23. 8.11
43:34,3	Ringena, Marion	59	Emder LG	Wars'fehn	20. 8.03
44:12,0	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Aurich	14. 8.92
44:13,0	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Aurich	10. 7.98
44:13,4	Oltmanns, Maike	71	SV Stikelkamp	Aurich	27. 7.90
44:16,4	Benkendorf, Nicole	80	TUS Aurich-Ost	Wars'fehn	10. 8.10

10 km Straße

36:50	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
37:28	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Emden	31. 5.14
37:44	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Hamburg	14. 9.08
38:35	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.98
38:44	Manssen, Andrea	83	Fortuna Logabirum	Aurich	22. 8.08
38:46	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Otterndorf	12. 9.09
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
38:52	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	11. 3.00
38:58	Odens-Kruse, Anja	62	TV Norden	Oldenburg	18.10.98
38:58	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Norden	14. 4.18
38:59	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Emden	1. 6.13
39:01	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
39:13	Wemken, Jana Ah Yung	85	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
39:44	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
40:05	Franzen, Insa	83	TV Bunde	Oldenburg	16.10.11
40:16	Beyer, Claudia	61	LG Ihrh-Wars'fehn	Emden	26. 5.01
40:21	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Wardenburg	16. 6.13
40:30	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Emden	12. 6.04
40:32	Smid, Nanke	00	TuRa Westrh'fehn	Garrel	17. 9.16
40:40	Sawatz, Geda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	17.10.99

10 km Straße Mannschaft

1:55:11	LG Harlingerland		Norden	14. 4.12
	Jürrens, 36:50-Hoogestraat, 39:01-Wemken, 39:13			
2:00:50	Emder LG		Aurich	22.08.2008
	Lüken -38:42; Hoogestraat -39:46; Bakker -42:21			
2:02:47	Germ. Leer		Otterndorf	12. 9.09
	Brinkmann, 38:46-Manssen, 41:21-Bronn, 42:40			
2:03:17	Emder LG		Emden	31. 5.14
	Nikoleit, Pia(1994)-37:28;			
	Jürrens, Inga(1982)-39:49; Buß, Monika(1971)- 46:00			
2:04:25	Emder LG		Emden	12.06. 04
	Jürrens -40:00 -Lüken -39:29; Ringena -44:56			
2:07:21	Emder LG		Bremerhaven	30. 3.03
	Jürrens -Lüken - Ringena			
2:07:50	TV Norden		Norden	21.04.07
	Klostermann -38:47; Hartmann -41:508; Gronewold -47:13			
2:08:16	TV Norden		Norden	19.04.08
	Klostermann -40:14; Hartmann -42:48; Gronewold -45:14			
2:09:07	TV Norden		Marienhafe	10. 6.11
	Klostermann-Rückbrod-Gronewold			
2:09:42	LG Harlingerland II		Norden	14. 4.12
	Piotrowski, 39:44-Barfknecht, 43:24-Reemts, 46:34			
2:09:50	Emder LG		Otterndorf	20.03.05
	Jürrens, 38:16; Bakker, 45:31; Ringena, 45:33			
2:10:16	LG Harlingerland		Lingen	22. 3.15
	Piotrowski - 40:03; Hoogestraat- 43:33; Reemts- 46:40			
2:10:19	TUS Norderney		WHV	01.06.00
	Lengerhuis -42:00; Jürgens -42:00; Nowak -46:19			
2:11:23	Emder LG			
	Jürrens -40:45 -Lüken -44:28; Kortylack -46:10			
2:11:40	Emder LG		Oldenburg	12.03.06
	Jürrens, 41:09; Lüken, 42:15; Ringena, 48:16			
2:11:50	Emder LG		Emden	2. 6.07
	Lüken, 40:51; Peters, 45:10; Buurman, 45:49			
2:12:04	TV Norden		Lemwerder	22.03.2009
	Klostermann, 60; Hellmers, 66; Gronewold, 67			

Halbmarathon

1:23:50	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:24:21	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Zeven	4.10.09
1:26:34	Wemken, Jana Ah Yung	85	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:26:45	Barfknecht, Tomke	85	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11
1:27:17	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars' fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:27:23	Beyer, Claudia	61	Conc. Ihrhove	Dunum	10.10.93
1:27:59	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Wittmund	1. 9.18
1:28:40	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:28:53	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:30:54	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Dunum	15. 9.01
1:30:57	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars' fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96
1:32:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dunum	12.10.97
1:33:38	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Dunum	28. 3.09
1:34:41	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Oldenburg	21.10.18
1:35:18	Lengerhuis. Insa	69	TUS Norderney	Dunum	30. 9.00
1:35:19	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
1:35:50	Bronn, Frauke	89	Germ. Leer	Dunum	28. 3.09

Halbmarathon Mannschaften

4:19:04	LG Harlingerland		Oldenburg	21.10.12
	Jürrens, 1:23:50-Wemken, 1:26:34-Piotrowski, 1:28:40			
4:37:40	Emder LG		Lingen	5.10.08
	Lüken, 1:24:31, Hoogestraat, 1:28:53; Ringena, 1:42:57			
4:46:35	Emder LG		Dunum	8. 4.05
	Jürrens, 1:25:55 - Ringena, 1:39:31 - Bakker, 1:41:09			
4:48:22	Emder LG		Löningen	26. 6.04
	Jürrens -1:27:31; Lüken -1:29:54; Schulz -1:50:57			
4:51:56	LG Ihrhove-Wars'fehn		Scharnebeck	14.10.00
	Kruska -1:27:17; Sawatz -1:30:57 -Janssen -1:53:42			
4:57:58	TV Norden		Marienhafe	14. 8.09
	Klostermann -1:33:25; Rückbrod -1:34:49; Hartmann -1:49:44			
5:00:47	Emder LG		Dunum	27. 9.03
	Jürrens -1:30:03; Kortylack -1:39:51; Gnodtke -1:50:53			
5:04:35	LG Ostfriesland		Dunum	28. 9.02
	Maaß -1:30:54; Lübben -1:43:31; Janssen -1:50:10			
5:06:00	LG Ostfriesland		Dunum	27. 9.03
	Maaß -1:33:20; Lübben -1:43:06; Fritsch -1:49:34			
5:06:20	Emder LG (Kortylack; Schneider; Peters)		Löningen	27.10.96
5:08:02	Emder LG (Kortylack,G.; Dannehl,A.;Weermann,H.)		Dunum	22.10.95

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:05:14	Kruska, Sabine	63	Conc. Ihrhove	Hamburg	30. 4.95
3:05:37	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Duisburg	26. 9.87
3:06:41	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Hamburg	29. 4.12
3:07:32	Reinhardt, Marieke	40	TV Norden	Herzlake	27.10.85
3:09:46	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Berlin	10. 9.00
3:13:43	Junker, Claudia	61	Germ. Leer	Berlin	30. 9.89
3:14:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dresden	20.10.02
3:15:52	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Herzlake	27.10.91
3:20:08	Detmers, Irmgard	48	TUS Pewsum	Waldniel	28.10.73
3:21:41	Romberg, Petra	70	MTV Aurich	Frankfurt	28.10.12
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
3:24:04	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	10. 4.16
3:25:22	Odena-Kruse, Anja	62	TV Norden	Hamburg	19. 4.98
3:26:40	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Bremen	30. 9.07
3:28:35	Böhm, Renate	32	Germ. Leer	Hamburg	8.11.81
3:29:11	Lengerhuis, Insa	69	TUS Norderney	Hannover	14. 5.00
3:30:19	Rückbrod, Andrea	87	TV Norden	Hamburg	27. 4.08
3:30:54	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Köln	5.10.97
3:31:47	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Hamburg	22. 5.11

Marathon - Mannschaften

10:35:43	TV Norden				
	(Odena-Kruse -3:25:22; Hartmann -3:26:40; Hetzke -3:43:41)			Hamburg	19. 4.98
12:46:35	MTV Aurich (Langen, Sigl, Schröder)			Hamburg	26. 4.15

Stundenlauf

15425m	Bontjer, Hilde	63	SV Holtland	Leer	11. 5.88
14525m	Junker, Claudia	61	Germ. Leer	Leer	3. 5.89
14400m	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Emden	2.11.08
14365m	Jürrens, Inga	82	Emder LG	Emden	26.10.03
14324m	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	5. 6.12
14188m	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Leer	11. 5.88
13848m	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Emden	27.10.02
13675m	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Leer	3. 5.89

13625m	Fiedler, Claudia	??	Germ. Leer	Leer	11. 5.88
13408m	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	28.10.01
13307m	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	28.10.18
13190m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	31.10.99
13125m	Oltmanns, Maike	71	SV Stikelkamp	Leer	16. 5.90
13075m	Schneider, Christine	48	Emder LG	Leer	3. 5.89
12920m	Sanders, Astrid	71	Germ. Leer	Leer	3. 5.89
13010m	Pilney, Bettina	62	SV Ems Jemgum	Emden	30.10.16
12970m	Brahms, Satephanie	74	TUS Aurich-Ost	Schortens	7. 6.16
12800m	Kroon, Sigrid	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88
12775m	Krieger, Gisela	49	VfL Jheringsfehn	Leer	3. 5.89

100m Hürden

13,58 -0,1	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Scheeßel	18. 5.97
14,06 +0,1	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Zeven	30. 5.98
14,58 +2,0	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Zeven	22. 5.99
14,65 +0,1	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Zeven	19. 7.08
14,93 +1,5	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
15,00	Galts, Elke	61	TUS Esens	Hannover	25. 8.79
15,18	Willink, Ilka	65	TV Norden	Bremen	4. 9.82
15,27	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Göttingen	20. 6.81
15,42 +1,2	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	30. 6.01
15,51 0,0	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Hannover	14. 8.99
15,59 +0,7	Spiller, Christina	79	Germ. Leer	Zeven	10. 6.00
15,4	Kolodziej, Eva	71	MTV Aurich	Aurich	11. 9.87
15,4	Janssen, Hedda	69	TV Norden	WHV	23. 8.87
15,71 -1,8	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Schneverdingen	2.7.06
15,73 +1,4	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars' fehn	Vaterstetten	29.8.98
15,5	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	12. 6.75
15,82 +0,6	Dänekas, Bianca	88	LG Uplengen	Osnabrück	3. 6.07
15,6	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Oldenburg	11. 6.77
15,7	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	6. 6.82
16,06 +0,0	Harms, Maria	88	SV Warsingsfehn	Papenburg	17. 6.06

400m Hürden

54,22	Rieger, Silvia	70	SV Emden-Harsweg	Johannesburg	11.9.98
57,94	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Kassel	23. 7.11
58,63	Jacob, Hedda	79	SV Emden-Harsweg	Mannheim	13. 6.98
59,00	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	1. 7.84
59,22	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Berlin	27. 6.98
63,1	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	12. 8.81
64,02	Schmitz, Lena	88	Emder LG	Delmenhorst	10. 6.06
65,3	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars' fehn	Oldenburg	6. 6.98
65,87	Knust, Insa	95	SV Holtland	Delmenhorst	22. 6.13
66,86	Gerken, Alena	94	TV Norden	Leer	9. 6.12
68,06	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	14. 7.18
69,56	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Zeven	15. 5.05
69,96	Potthast, Andrea	69	TUS Hinte	Cuxhaven	13. 6.87
70,23	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Buxtehude	13. 8.16
70,3	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Remels	6. 5.85
71,1	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
71,4	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Norden	13. 5.84
71,5	Roolfs, Tanja	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
72,0	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Aurich	8. 8.87
72,3	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Norden	13. 5.84

2000m Hindernis

8:18,57	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Aarhus/DEN	31. 7.17
---------	-------------------	----	------------------	------------	----------

3000m Hindernis

12:21,8 Piotrowski, Heike 82 LG Harlingerland Schortens 5. 5.13

4x100m-Staffel

48,41 SV Georgsheil Lüchow 13.06.82
(Wienekamp,67 -Pielsticker,65 -Groenewold,67 -Janßen, 65)
48,77 VfL Ockenhausen Bremen 3.10.82
(Huneke,66 -Janhsen,65 - Engel,66 - Bens,66)
49,12 Germ. Leer (Brandt, Büsing, de Vries, Möllmann) Hameln 19.06.99
49,19 VfL Ockenhausen München 29.07.79
(Hartosch, Helmers, Bens, Focken)
49,39 VfL Ockenhausen (Schepker-Huneke-Bens-Engel) Salzgitter 5.09.82
49,46 TUS Esens (Steffens, Galts, Konken, Becker) Gretesch 1.07.79
49,4 VfL Ockenhausen Ihlow 20.05.84
(Pielsticker - Engel - Huneke - Bens)
49,5 VfL Ockenhausen Leer 16.09.81
(Bens - Helmers - Janhsen - Engel)
50,12 SV Emden-Harsweg Hameln 12. 6.05
(Raukuc-Schilder-Esderts-Schmitz)
50,31 SV Georgsheil Holzminden 6. 9.81
(Wienekamp - Pielsticker - Janssen - Gronewold)
50,39 LG Uplengen Zeven 23.06.91
(Grotlüschen,75; Frers,B.,75; Ottjes,77; Frers,A.,75)

4x400m-Staffel

3:41,50 SV Emden-Harsweg (Wollers,Ringel, Jacob,Rieger) Berlin 5. 7.98
3:42,5 VfL Ockenhs. (Huneke, Engel, Janhsen, Bens) Verden 2.10.82
3:44,25 VfL Ockenhausen Mönchengladb. 18. 8.84
(Janhsen - Huneke - Pielsticker - Bens)
3:45,80 VfL Ockenhausen(Janhsen- Engel- Bens- Huneke) Augsburg 1. 9.85
3:51,59 Conc. Ihrhove)Erfurt 3. 4.94
(Frers,B.,75; Jansen,S.,77; Heidergott,75; Frers,A.75)
3:55,3 VfL Ockenhs. (Helmers - Engel - Bens - Janßen) Leer 11.10.81
3:55,71 Conc. Ihrhove Osterode 8. 8.93
(Frers,B. - Watzema,T. - Heidergott - Frers,A.)
4:05,5 SV Warsingsfehn Salzgitter 7. 9.96
(Ramaker,H.; Weers; Weber,G.; Ramaker,A.)
4:08,8 TUS Pewsum (Slink - Harms - Cirksena - Schoon) Remels 16. 5.85
4:18,8 TUS Hinte (Hemken - van Dyken - Latta - Rieger) Remels 16. 5.85

3x800m-Staffel

6:18,88 VfL Ockenhausen (Janhsen - Huneke - Bens) Berlin 21. 7.85
6:23,89 VfL Ockenhausen (Engel, Janhsen, Bens) Bremen 26. 6.83
6:24,36 VfL Ockenhausen (Huneke - Engel - Bens) Düsseldorf 24. 6.84
6:27,46 VfL Ockenhausen (Engel, Janhsen, Bens) München 25. 7.82
6:27,90 VfL Ockenhausen (Janhsen - Huneke - Bens) Krefeld 27. 7.86
6:46,53 Conc. Ihrhove (Frers,A.- Heidergott- Frers,B.) Duisburg 11. 7.93
6:56,6 SV Emden-Harsweg (Ringel, Jacob, Wollers) Remels 9. 5.98
7:09,7 VfL Ockenhausen (Gerdes - Bens - Engel) Bersenbrück 17.05.80

7:12,61 LG Ihrhove-Wars'fehn Winsen 12.06.99
(Gottschlich, M.-Gottschlich, T.,Boekhoff)
7:12,70 LG Uplengen Bad Pyrm. 9. 5.92
(Grotlüschen,77; Frers,A. 75; Frers,B. 75)

7:13,4 VfL Ockenhs. (Martens, Wempen, Schröder) Salzgitter 20. 5.78
7:15,0 TUS Pewsum (Schoon, Cirksena, Harms) Lingen 8. 5.86
7:15,0 Conc. Ihrhove Remels 23.04.94
(Frers,B.,75; Heidergott,75; Frers,A.,75)

5 x 10km-Lauf

3:56:25	Emder LG		Oldenburg	22. 6.02
3:56:53	Ringena - Kortylack-Bakker-Schneider-Jürrens		Oldenburg	24. 6.00
3:59:23	Emder LG		Oldenburg	23. 2.01
4:00:36	Jürrens, Kortylack, Kunth, Ringena, Schneider		Oldenburg	24. 6.00
4:02:57	TUS Norderney		Oldenburg	24. 6.00
4:02:57	Harms, Wateler, Eden-Geismann, Rahmel, Nowak		Oldenburg	26. 6.99
4:17:08	Emder LG		Oldenburg	26. 6.99
4:17:08	Kortylack, Faust, Voss, Ringena, Schneider		Oldenburg	26. 6.99
4:17:08	TUS Norderney		Oldenburg	26. 6.99
4:17:08	Wateler, Harms, Eden-Geimann-Lengerhuis-Nowak		Oldenburg	26. 6.99
4:46:29	Emder LG II		Oldenburg	26. 6.99
4:46:29	Adelmund, Engelbarts, Vogel, Dittrich, Doden		Oldenburg	26. 6.99
4:54:13	Fort. Wirdum		Oldenburg	6. 7.08
4:54:13	Meier, Thiele, Galetzka, Gerken, Saathoff		Oldenburg	6. 7.08

Hochsprung

1,80m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Hameln	29. 6.08
1,78m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Oldenburg	7. 6.98
1,76m	Peters, Anne	95	TV Norden	Stuhr	7. 7.12
1,73m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82
1,72m	Fokkena, Maike	65	BW Borssum	Oldenburg	22. 7.81
1,72m	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Lehrte	8. 6.96
1,72m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Leer	11. 9.99
1,70m	Birke, Daniela	75	TV Norden	Ahlen	24. 5.95
1,70m	Becker, Iris	64	BW Borssum	Norden	17. 6.79
1,70m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Hannover	18. 7.78
1,69m	Beyer, Ingrid	69	SV Georgsheil	Holzminden	22. 6.86
1,68m	Tebbens, Katrin	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	26. 7.89
1,68m	Schickschneit, Meike	77	TUS Hinte	Hinte	17. 5.92
1,68m	Rass, Miriam	82	TUS Norderney	Norderney	1. 8.92
1,66m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	23. 5.81
1,66m	Willink, Anke	69	TV Norden	Rotenburg	10. 7.85
1,66m	Mattenklott, Andrea	82	BW Borssum	Emden	2. 5.98
1,66m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Delmenhorst	3. 7.09
1,65m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Oldenburg	9. 5.87
1,65m	Streblow, Tina	79	SV Georgsheil	Norderney	29. 7.95

Stabhochsprung

3,20m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Braunschweig	30.6.07
2,80m	Iken, Jana	94	Emder LG	WHV	4. 6.16
2,70m	Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Leer	9. 9.06
2,60m	Köttgen, Sandra	69	TV Norden	Delmenhorst	14. 5.95
2,60m	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
2,52m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Friedrichsfehn	22.4.06
2,50m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	26. 4.08
2,40m	Salhofen, Imke	75	MTV Aurich	Aurich	8. 5.94
2,30m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Hameln	27. 8.95
2,24m	Iken, Jana	94	Emder LG	Schortens	12. 9.15
2,20m	Reimers, Dörthe	76	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,20m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
2,15m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	10.10.98
2,12m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
2,10m	John, Katharina	85	FC Norden	Norden	28. 6.00
2,00m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06
2,00m	Gronewold, anke	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
2,00m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Oldenburg	9. 5.93
1,91m	Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Oldenburg	6. 4.03
1,90m	Froomholz, Rebekka	75	TV Norden	Dörpen	22. 9.90

Weitsprung

6,10m	Galts, Elke	61	TUS Esens	Friedeburg	18. 7.79
5,93m	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 8.80
5,92m	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Leer	12. 9.87
5,91m	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Bern/CH	23. 8.53
5,90m	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	WHV	30. 5.99
5,87m	Kröthenheerdt, Barbara	37	MTV Aurich	Aurich	24. 8.61
5,81m	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Leer	28. 9.85
5,77m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Salzgitter	12. 7.80
5,74m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Emden	17. 7.79
5,72m	Jacob, Hedda	86	TUS Hinte	Emden	22. 6.96
5,71m	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	17.10.73
5,68m	Janssen, Marion	65	SV Georgsheil	Hinte	10. 6.86
5,67m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,62m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Lehrte	9. 6.96
5,59m	Dirks, Elke	62	Kickers Emden	Emden	15. 6.82
5,55m	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	13. 5.90
5,54m	Heimann, Andrea	70	VfL Ockenhausen	WHV	26. 5.85
5,54m	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,51m	Steffens, Anja	64	TUS Esens	WHV	12. 6.80
5,49m	Davids, Tanja	81	TV Norden	Großburgwedel	5. 8.00

Dreisprung

13,08m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Garbsen	22. 5.11
12,15m	Temme, Christine	74	TV Norden	Goslar	6. 6.93
11,29m +1,1	Kramer, Imke	01	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
11,08m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	25. 9.96
10,92m	Gerken, Alena	94	TV Norden	Papenburg	24. 9.10
10,92m	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Leer	1. 9.18
10,91m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Leer	11. 9.99
10,76m	Ortmann, Imke	77	TV Norden	Aurich	6. 8.93
10,60m	Knopf, Hannah	93	MTV Aurich	Papenburg	29. 8.08
10,58 +0,1	Kramer, Merret	02	TV Norden	Bremen	26. 5.18
10,56m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	29. 9.06
10,51m	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Leer	9. 6.12
10,49m +0,5	Iken, Jana	94	Emder LG	Berlin	4. 7.10
10,45m	Davids, Tanja	81	TV Norden	Bremen	17. 6.00
10,43m	Buchweitz, Susanne	74	TV Norden	Hameln	19. 6.99
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,34m	Sulmann, Anne	82	LG Ihrh-Wars' fehn	Bremen	17. 6.00
10,32m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Leer	2.10.04
10,28m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Aurich	2. 7.91
10,27m	Weingang, Sandra	80	SV Georgsheil	Aurich	18. 5.96

Kugelstoß

14,83m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Oldenburg	23. 6-93
14,30m	Kielmann, Sonja	92	BW Borssum	Hannover	2. 6.12
13,47m	Biedermann, Marlene	31	FT 03 Emden	Darmstadt	20. 9.53
13,20m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 8.96
13,16m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hameln	11. 6.05
12,51m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Ihlow	9. 8.82
12,42m	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Marienhafe	3. 8.87
12,42m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Wirdum	9.10.05
12,40m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Oldenburg	6. 6.98
12,25m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
11,92m	Birke, Daniela	75	TV Norden	Scheeßel	4. 6.95
11,79m	Campen, Silke	79	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97
11,77m	Baumann, Minna	56	Germ. Leer	Leer	25. 6.77
11,74m	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Hinte	21. 5.89
11,73m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Aurich	30. 5.00

11,70m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Groningen/NL	8. 6.75
11,47m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
11,44m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Bremen	13. 5.99
11,42m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Marienhafe	12. 5.86
11,41m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82

Diskuswurf

54,30m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Jena	7. 8.11
51,13m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 9.06
50,82m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Hesel	20. 3.93
50,30m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 7.96
46,68m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hameln	11. 6.05
45,24m	Baumann, Minna	56	Germ. Leer	Bremerhv.	27. 5.77
43,68m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
43,64m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Georgsheil	6.10.84
42,10m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Bremen	27. 4.14
41,58m	Junker, Ann-Christin	88	MTV Aurich	Schneverdingen	2.7.06
41,48m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	19.10.91
40,50m	Konken, Daniela	80	SV Georgsheil	Georgsheil	16. 3.96
40,08m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Berlin	27. 6.98
39,98m	Kliege, Ute	71	Germ. Leer	Leer	16. 9.89
39,95m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 6.00
39,48m	Campen, Silke	79	TV Norden	Delmenhorst	14. 6.97
38,72m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Wirdum	27. 5.92
38,26m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Georgsheil	30. 9.87
37,88m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	27. 5.90
37,52m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Aurich	29. 4.77

Hammerwurf

70,73m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Athen/GRE	23. 8.04
60,12m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Bremen	30. 6.95
59,21m	Nannen, Mareike	81	SV Holtland	Göttingen	28. 6.09
58,92m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Halle/Saale	11. 5.02
58,61m	Pohl, Daniela	87	SV Holtland	Halle/Saale	20. 5.06
49,83m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Jena	5. 8.11
37,32m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Hesel	20. 4.96
36,29m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Delmenhorst	15. 3.03
35,40m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.96
32,24m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.95
27,12m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Holtland	11. 9.10
23,43m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
22,94m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
22,64m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Meppen	19. 4.08
21,98m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.16
21,88m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
21,18m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
21,14m	Schmidt, Antke	87	TV Marienhafe	Wirdum	3.10.18
20,13m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00
19,82m	Dieken, Antje	69	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00

Speerwurf alt

43,80m	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	8. 5.88
--------	----------------	----	-----------	--------	---------

Speerwurf neu 600g

41,51m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	18. 7.99
40,84m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Braunschweig	1. 7.00
39,58m	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Scheeßel	11. 6.00
38,38m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Papenburg	6. 5.06

38,22m	Goldenstein, Ina	76	Germ. Leer	Winsen	12. 6.99
37,71m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	26. 9.08
36,35m	Geissler, Mareike	91	Germ. Leer	Delmenhorst	17. 5.09
36,21m	Behrenschorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelshdorf	8. 9.12
35,88m	Brunken, Sandra	78	LG Ihrh-Wars'fehn	Leer	11. 9.99
35,46m	Schirrmann, Katharina	94	SV Emden-Harsweg	Papenburg	23. 9.16
35,28m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
34,93m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Zeven	1. 9.02
34,88m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	18. 6.11
34,66m	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	1. 7.01
34,25m	Holzenkämfer, Andrea	83	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
34,08m	Schröter, Joana	84	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	23. 6.99
33,73m	Fricke, Maike	83	LG Ihrh-Wars'fehn	Bremen	18. 6.00
33,28m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Hameln	19. 6.99
32,15m	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Hameln	12. 6.05
32,09m	Buss, Antje	84	FC Norden	Hannover	16. 1.00

Siebenkampf

5242 P.	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	17./18.7.99
	14,93(+1,5)-1,76-11,53-25,89(+1,5) 5,51(0,0)-41,51-2:35,39				
5037 P.	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Zeven	17./18.7.99
	15,00 (+2,7) - 1,72-10,89-26,88(+0,9) 5,37-(+1,5)-39,45-2:30,51				
4662 P.	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Norden	24./25.6.86
	14,4 - 1,62 - 8,60 - 25,7 - 5,21 - 23,82 - 2:21,8				
4597 P.	Breninck, Simone	80	TV Norden	Zeven	17./18.7.99
	15,86-1,60-10,08-26,33-5,36-30,35-2:30,88				
4437 P.	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	29./30.8.81
	16,1 - 1,46 - 8,81 - 26,1 - 34,40 - 5,10 - 2:20,0				
4424 P.	Sulmann, Katrin	80	LG Ihrh-Wars'fehn	Zeven	17./18.7.99
	15,94-1,56-9,14-26,90-5,28-31,44-2:31,11				
4411 P.	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5./6.6.82
	15,7 - 8,24 - 1,52 - 24,6 - 5,20 - 21,32 - 2:21,4				
4390 P.	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	11./12.5.91
	15,1 - 1,54 - 9,17 - 26,7 - 5,17 - 29,44 - 2:32,4				
4361 P.	Willink, Ilka	65	TV Norden	Göttingen	5./6.6.82
	15,3 - 10,06 - 1,60 - 27,1 - 5,33 - 28,06 - 2:42,4				
4332 P.	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	30.6./1.7.99
	15,42(1,2) - 1,52 - 10,54 - 27,85(0,3) 5,24(0,8) - 34,66 - 2:46,36				
4326 P.	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5./6.6.82
	16,5 - 7,77 - 1,52 - 24,9 - 5,39 - 21,08 - 2:20,0				
4120 P.	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Hannover	25.6./26.6.11
	14,87(+0,0)-1,44-8,5726,69(0,0)-4,85(0,0)-25,93-2:36,54				
4094 P.	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	7./8.8.88
	15,8 - 1,47 - 11,61 - 28,1 - 4,72 - 43,80 - 3:03,3				

Weibliche Jugend A

100m

11,8	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	WHV	10. 6.87
11,8	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	4. 6.78
11,8	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	8. 8.84
11,8	Pielsticker, Inka	65	VfL Ockenhausen	Leer	22. 9.84
12,16 -0,2	Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	7. 6.98
12,22 +0,1	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Bremen	13. 5.99
12,24 -0,2	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	3. 8.02

12,0		Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14. 8.79
12,0		Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
12,0		Buscher, Silke	57	TUS Esens	Letter	22. 6.75
12,30	+0,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Rostock	21. 6.08
12,1		Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
12,36	+0,6	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.98
12,2		Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Ihrhove	13. 7.94
12,2		Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	17. 9.83
12,2		Raukuc, Anna	90	Emder LG	Leer	28. 4.07
12,54		Eilers, Rajke	92	TV Norden	WHV	20. 5.09
12,3		Focken, Käte	61	VfL Ockenhausen	Esens	4. 6.78
12,3		Frers, Birgit	75	Conc. Ihrhove	Ihrhove	13. 7.94
12,56		Kleen, Maike	79	SV Holtland	Hoogeveen/NL	30.9.95

200m

24,26	1,0	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Duisburg	10. 7.99
24,1		Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	WHV	1. 5.87
24,59	1,4	Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Aurich	17. 5.98
24,68		Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Hamburg	23. 9.84
24,5		Galts, Elke	61	TUS Esens	Friedeburg	18. 7.79
24,7		Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
24,9		Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5. 6.82
25,17	+0,4	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Berlin	20. 7.08
25,19	+0,8	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.98
25,25	+1,1	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	4. 8.02
25,33		Buscher, Silke	57	TUS Esens	Augsburg	25. 7.75
25,33	+0,0	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Bremen	30. 5.08
25,1		Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
25,2		Pielsticker, Inka	65	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
25,2		Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Remels	30. 8.84
25,48		Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Braunschweig	15.7.79
25,66	+1,5	Breninck, Simone	80	FC Norden	Scheeßel	19. 6.99
25,84		Ramaker, Heike	76	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	13. 5.95
25,89	+1,5	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
26,03	+0,4	Davids, Tanja	81	TV Norden	Winsen	12. 6.99

400m

53,70		Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Mö'gladbach	18. 8.84
53,6		Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Berlin	10. 9.83
53,93		Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Köln	21. 8.86
55,47		Jacob, Hedda	86	SV Emden-Harsweg	Jena	14. 5.98
55,71		Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
55,72		Raukuc, Anna	90	Emder LG	Bremen	14. 6.08
56,97		Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
57,24		Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Mö'gladbach	11. 7.92
57,45		Frers, Birgit	75	Conc. Ihrhove	Goslar	5. 6.93
57,67		Gerken, Alena	94	TV Norden	Delmenhorst	13. 5.12
57,74		Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	22. 7.98
57,75		Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	WHV	10. 7.05
58,02		Ramaker, Heike	76	SV Warsingsfehn	Hamburg	30. 7.95
58,24		Janssen, Sandra	77	Conc. Ihrhove	Dortmund	28. 5.94
58,30		Ramaker, Anja	76	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	13. 5.95
58,4		Galts, Elke	61	TUS Esens	Norden	17. 6.79
59,4		Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
59,72		Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Wetzlar	18. 8.06
60,64		Poppinga, Maike	84	FC Norden	Delmenhorst	19. 5.01
60,72		Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Dörpen	13. 5.07

800m

2:01,29	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Schwechat	27.	8.83
2:03,16	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Aachen	29.	5.85
2:06,4	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6.	7.83
2:07,91	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11.	6.84
2:08,92	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Zeven	27.	5.12
2:10,45	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	6.	6.98
2:11,76	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Wattenscheid	23.	7.06
2:13,1	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Oldenburg	1.	7.92
2:14,0	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Oldenburg	1.	7.92
2:14,4	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Hannover	2.	7.75
2:15,55	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Oldenburg	22.	8.92
2:16,29	Scheidt, Imke	78	LG Uplengen	Delmenhorst	14.	6.97
2:16,74	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Cuxhaven	29.	6.86
2:17,08	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Dörpen	17.	8.07
2:17,2	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Lüchow	19.	6.77
2:18,23	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	14.	7.07
2:18,2	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Oldenburg	25.	7.84
2:19,88	Schoon, Karin	68	TUS Pewsum	Holzminden	22.	6.86
2:20,11	Gottschlich, Maike	81	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	15.	6.97
2:20,0	Galts, Elke	61	TUS Esens	Bunde	10.	5.80
2:20,24	Boekhoff, Claudia	81	LG Ihrh-Wars' fehn	Oldenburg	7.	6.98

1000m

2:49,22	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Pliezhausen	6.	5.12
2:54,06	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Osterh.-Sch.	1.	8.98
3:17,90	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Osterh.-Sch.	1.	8.98
3:30,8	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Emden	9.	5.79

1500m

4:19,25	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11.	6.84
4:19,7	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Kevelaar	23.	5.83
4:23,89	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Wattenscheid	16.	6.12
4:26,26	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Salzgitter	5.	9.82
4:34,4	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Augsburg	27.	7.75
4:37,5	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Hannover	20.	7.77
4:40,34	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	15.	6.97
4:40,64	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Mö'gladbach	11.	7.92
4:48,63	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Menden	10.	7.92
4:49,75	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Delmenhorst	11.	6.06
4:50,39	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Cuxhaven	13.	6.87
4:50,63	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	WHV	19.	6.88
4:50,83	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	15.	7.07
4:55,68	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Hannover	11.	8.13
4:57,10	Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Osterode	8.	8.93
4:57,52	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Zeven	19.	5.18
4:58,16	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Cuxhaven	13.	6.87
4:59,1	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Papenburg	6.	5.90
5:00,69	Helmerts, Frauuke	71	MTV Aurich	WHV	19.	6.88
5:00,81	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Hameln	19.	6.99

3000m

9:19,98	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.	8.84
9:39,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	29.	4.83
10:05,89	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Koblenz	16.	5.84
10:11,06	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Rostock	26.	7.13
10:13,3	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Salzgitter	9.	7.77
10:25,4	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Wars' fehn	25.	4.98

10:30,3	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Leer	11. 5.84
10:36,28	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Wunstorf	8. 6.91
10:44,95	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Oldenburg	21. 6.17
10:47,38	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Winsen	30. 5.87
10:51,1	Frers, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Leer	20. 3.93
10:55,86	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Oldenburg	7. 6.86
10:58,70	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Cuxhaven	15. 6.85
10:58,9	Ludwig, sigrid	64	LG Ostfriesland	Leer	11. 4.81
11:00,1	Gerdes, Insa	66	SV Georgsheil	Leer	23. 4.82
11:00,9	Brust, Petra	67	SV Hage	Leer	23. 4.82
11:01,9	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Leer	25. 4.87
11:07,5	Peters, Annike	88	Emder LG	Aurich	28. 7.06
11:07,78	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Oldenburg	26. 8.18
11:11,5	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Leer	29. 4.06

5000m

17:52,7	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Oldenburg	20. 7.77
18:26,62	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	17. 6.18
18:37,36	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Hildesheim	22. 4.17
18:59,85	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Papenburg	21. 9.18
19:28,4	Neu, Sonja	76	Emder LG	Aurich	7. 8.92
19:36,16	Brinkmann, Liza	90	Germ. Leer	Papenburg	25. 5.08
19:37,49	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.99
19:44,8	Barkhoff, Marina	88	TV Norden	Aurich	9. 7.04
20:18,27	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30. 9.05
20:19,37	Duin, Julia	95	SV Holtland	Delmenhorst	22. 6.13
20:20,3	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Aurich	15. 6.07
20:26,3	Hübl, Heike	64	SV Hage	Leer	29. 4.83
20:29,35	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	22. 9.17
20:33,3	Oltmanns, Maike	71	SV Stikelkamp	Aurich	20. 7.90
20:36,0	Hecht, Caroline	65	Germ. Leer	Bunde	20. 5.83
20:39,2	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Leer	30. 3.85
21:05,10	Regenberg, Lynn	88	Emder LG	Papenburg	28. 9.07
21:05,8	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Sulingen	24. 4.05
21:06,7	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Aurich	8. 7.94
21:07,80	Bronn, frauke	89	Germ. Leer	Papenburg	28.09.07

10000m

41:42.19	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	21.8.18
43:32,1	Neu, Sonja	76	Emder LG	Emden	1. 9.95
44:13,4	Oltmanns, Maike	71	SV Stikelkamp	Aurich	27. 7.90
46:30,2	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Aurich	8. 7.88
48:07,2	Middeke, Jasmin	88	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	29. 8.06
51:52,7	Oltmanns, Hedy	83	Emder LG	Aurich	25. 6.99

10 km Straße

38:59	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Emden	1. 6.13
40:32	Smid, Nanke	00	TuRa Westrh'fehn	Garrel	17. 9.16
40:45	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Essen	25.11.17
40:55	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Emden	2. 6.18
41:10	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Ofen	3.10.18
41:20	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Oldenburg	21.10.90
41:31	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Ofen	3.10.00
41:34	Barkhoff, Marina	88	TV Norden	Wolfenbüttel	2. 4.06
42:05	Neu, Sonja	76	Emder LG	Oldenburg	14. 3.94
42:22	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Wolfenbüttel	2. 4.06
42:52	Peters, Annike	88	Emder LG	Wolfenbüttel	18.3.07
42:55	Bronn, Frauuke	89	Germ. Leer	Oldenburg	21.10.07
43:49	Hoffmeister, Sabrina	89	TV Norden	Wittmund	27. 8.05

44:25	Kisch, Luisa	98	Fort. Logabirum	Oldenburg	09.03.14
44:53	Seiwald, Talea	98	Fort. Logabirum	Papenburg	17. 4.16
45:27	Aden, Imke	87	TUS Hinte	Ofen	3.10.05
45:40	Middeke, Jasmin	88	Conc. Ihrhove	Norden	22. 4.06
45:42	Boekhoff, Claudia	81	LG Ihrh-Wars'fehn	Schortens	19. 8.00
45:44	Hilbrands, Eske	97	Fort. Logabirum	Papenburg	13. 4.14
46:00	Janssen, Kristin	93	Emder LG	Marienhafe	10. 6.11

10 km Straße Mannschaften

2:08:35 TV Norden (Barkhoff, Rückbrod, Hoffmeister) Wolfenbüttel 2.4.06

Halbmarathon

1:34:22	Neu, Sonja	76	Emder LG	Dunum	22.10.95
1:34:41	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Oldenburg	21.10.18
1:36:01	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Dunum	9. 4.05
1:36:42	Bronn, Frauke	89	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:40:02	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Dunum	9.10.94
1:43:51	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Schortens	2. 4.00
2:00:23	Janßen, Sonja	79	TUS Aurich-Ost	Dunum	9.10.94

100m Hürden 0,838m

14,06 +0,1	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Zeven	30. 5.98
13,9	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Zeven	8. 7.89
14,58 +2,0	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	Zeven	22. 5.99
14,65 +0,1	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Zeven	19. 7.08
14,93 +1,5	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	17. 7.99
15,00	Galts, Elke	61	TUS Esens	Hannover	25. 8.79
15,12	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Papenburg	25. 9.09
15,18	Willink, Ilka	65	TV Norden	Bremen	4. 9.82
15,27	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Göttingen	20. 6.81
15,1	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	11. 5.91
15,39 -1,4	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Celle	12. 7.15
15,42 +1,2	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	30. 6.01
15,4	Kolodziej, Eva	71	MTV Aurich	Aurich	11. 9.87
15,4	Janssen, Hedda	69	TV Norden	WHV	23. 8.87
15,45 +1,0	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Verden	3. 9.17
15,46 +1,0	Gohlke, Lotta	99	Emder LG	Verden	3. 9.17
15,71 -1,8	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Schneverdingen	2.7.06
15,73 +1,4	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars'fehn	Vaterstetten	29.8.98
15,5	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	12. 6.75
15,81 -0,2	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Delmenhorst	27. 5.18

400m Hürden

56,33	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Zürich	16. 8.89
58,63	Jacob, Hedda	79	SV Emden-Harsweg	Mannheim	13. 6.98
59,00	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	1. 7.84
59,13	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Recklinghs.	26. 7.08
59,22	Ringel, Kristin	79	SV Emden-Harsweg	Berlin	27. 6.98
63,1	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	12. 8.81
64,02	Schmitz, Lena	88	Emder LG	Delmenhorst	10. 6.06
65,3	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	6. 6.98
65,87	Knust, Insa	95	SV Holtland	Delmenhorst	22. 6.13
66,86	Gerken, Alena	94	TV Norden	Leer	9. 6.12
68,06	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	14. 7.18
69,56	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Zeven	15. 5.05
69,96	Potthast, Andrea	69	TUS Hinte	Cuxhaven	13. 6.87
70,23	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Buxtehude	13. 8.16
70,3	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Remels	6. 5.85

71,1	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
71,4	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Norden	13. 5.84
71,5	Roelfs, Tanja	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
71,72	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Stuhr	30. 4.16
72,0	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Aurich	8. 8.87

4x100m-Staffel

48,41	SV Georgsheil (Wienekamp,67 -Pielsticker,65 -Groenewold,67 -Janßen, 65)			Lüchow	13.06.82
48,77	VfL Ockenhausen (Huneke,66 -Janhsen,65 - Engel,66 - Bens,66)			Bremen	3.10.82
49,12	Germ. Leer (Brandt, Büsing, de Vries, Möllmann)			Hameln	19.06.99
49,19	VfL Ockenhausen (Hartosch, Helmers, Bens, Focken)			München	29.07.79
49,39	VfL Ockenhausen (Schepker-Huneke-Bens-Engel)			Salzgitter	5.09.82
49,46	TUS Esens (Steffens, Galts, Konken, Becker)			Gretesch	1.07.79
49,4	VfL Ockenhausen (Pielsticker - Engel - Huneke - Bens)			Ihlow	20.05.84
49,5	VfL Ockenhausen (Bens - Helmers - Janhsen - Engel)			Leer	16.09.81
50,09	FC Norden(Lüchow, Westdörp, Buttjer, Brenninck)			Hameln	19.06.99
50,12	SV Emden-Harsweg (Raukuc-Schilder-Esderts-Schmitz)			Hameln	12. 6.05
50,31	SV Georgsheil (Wienekamp - Pielsticker - Janssen - Gronewold)			Holzminden	6. 9.81
50,1	TUS Esens (Steffens - Galts - Konken - Becker)			Hannover	3. 8.77
50,39	LG Uplengen (Grotlüschen,75; Frers.B.,75; Ottjes,77; Frers,A.,75)			Zeven	23.06.91

4x400m-Staffel

3:42,5	VfL Ockenhs. (Huneke, Engel, Janhsen, Bens)			Verden	2.10.82
3:44,25	VfL Ockenhausen (Janhsen - Huneke - Pielsticker - Bens)			Mönchengladb.	18. 8.84
3:51,59	Conc. Ihrhove (Frers,B.,75; Jansen,S.,77; Heidergott,75; Frers,A.75)			Erfurt	3. 4.94
3:55,3	VfL Ockenhs. (Helmers - Engel - Bens - Janßen)			Leer	11.10.81
3:55,71	Conc. Ihrhove (Frers,B.,75; Jansen,S.,77; Watzema, 76; Frers,A.75)			Osterode	8. 8.93
4:08,8	TUS Pewsum (Slink - Harms - Cirksena - Schoon)			Remels	16. 5.85
4:16,7	SV Warsingfehn (Böttcher, Ostermann, Weers, Gottschlich)			Osnabrück	4. 6.97
4:18,8	TUS Hinte (Henken - van Dyken - Latta - Rieger)			Remels	16. 5.85
4:22,6	BW Borssum (Ossa - Raulien - Smidt - Rückert)			Remels	16.05.85
4:23,5	Germ. Leer (Huneke -Rebel -Seemann -Steenblock)			Leer	11.10.81

3x800m-Staffel

6:23,89	VfL Ockenhausen (Engel, Janhsen, Bens)			Bremen	26. 6.83
6:24,36	VfL Ockenhausen (Huneke - Engel - Bens)			Düsseldorf	24. 6.84
6:27,46	VfL Ockenhausen (Engel, Janhsen, Bens)			München	25. 7.82
6:46,53	Conc. Ihrhove (Frers,A.- Heidergott- Frers,B.)			Duisburg	11. 7.93
6:56,6	SV Emden-Harsweg (Ringel, Jacob, Wollers)			Remels	9. 5.98
7:09,7	VfL Ockenhausen (Gerdes - Bens - Engel)			Bersenbrück	17.05.80
7:12,61	LG Ihrhove-Wars'fehn (Gottschlich, M.-Gottschlich, T.,Boekhoff)			Winsen	12.06.99
7:12,70	LG Uplengen (Grotlüschen,77; Frers,A. 75; Frers,B. 75)			Bad Pyrm.	9. 5.92
7:12,6	VfL Ockenhausen Schülerinnen (Schröder - de Buhr - Wempen)			Berlin	9.10.77
7:13,4	VfL Ockenhs. (Martens, Wempen, Schröder)			Salzgitter	20. 5.78
7:15,0	TUS Pewsum (Schoon, Cirksena, Harms)			Lingen	8. 5.86

7:15,0 Conc. Ihrhove Remels 23.04.94
 (Frers,B.,75; Heidergott,75; Frers,A.,75)

Hochsprung

1,80m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Hameln	29. 6.08
1,78m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Oldenburg	7. 6.98
1,76m	Peters, Anne	95	TV Norden	Stuhr	7. 7.12
1,73m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82
1,72m	Fokkena, Maike	65	BW Borssum	Oldenburg	22. 7.81
1,72m	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Lehrte	8. 6.96
1,70m	Becker, Iris	64	BW Borssum	Norden	17. 6.79
1,70m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Hannover	18. 7.78
1,70m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Norderney	23. 7.97
1,69m	Beyer, Ingrid	69	SV Georgsheil	Holzminden	22. 6.86
1,68m	Tebbens, Katrin	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	26. 7.89
1,68m	Schickschneit, Meike	77	TUS Hinte	Hinte	17. 5.92
1,68m	Rass, Miriam	82	TUS Norderney	Norderney	1. 8.98
1,66m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	23. 5.81
1,66m	Willink, Anke	69	TV Norden	Rotenburg	10. 7.85
1,66m	Mattenklott, Andrea	82	BW Borssum	Emden	2. 5.98
1,66m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Delmenhorst	3. 7.09
1,66m	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Oldenburg	27. 6.18
1,65m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Oldenburg	9. 5.87
1,65m	Streblow, Tina	79	SV Georgsheil	Norderney	29. 7.95

Stabhochsprung

3,20m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Braunschweig	30.6.07
2,70m	Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Leer	9. 9.06
2,60m	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
2,60m	Köttgen, Sandra	69	TV Norden	Delmenhorst	14. 5.95
2,52m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Friedrichsfehn	22.4.06
2,50m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	26. 4.08
2,40m	Salhofen, Imke	75	MTV Aurich	Aurich	8. 5.94
2,30m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Hameln	27. 8.95
2,20m	Reimers, Dörthe	76	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,20m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
2,15m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	10.10.98
2,12m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
2,10m	John, Katharina	85	FC Norden	Norden	28. 6.00
2,00m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06
2,00m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
2,00m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Oldenburg	9. 5.93
1,91m	Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Oldenburg	6. 4.03
1,90m	Froomholz, Rebekka	75	TV Norden	Dörpen	22. 9.90
1,85m	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95

Weitsprung

6,10m	Galts, Elke	61	TUS Esens	Friedeburg	18. 7.79
5,93m	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 8.80
5,92m	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Leer	12. 9.87
5,90m	Möllmann, Katharina	80	Germ. Leer	WHV	30. 5.99
5,81m	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Leer	28. 9.85
5,77m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Salzgitter	12. 7.80
5,77m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Langen	17. 7.11
5,74m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Emden	17. 7.79
5,72m	Jacob, Hedda	86	TUS Hinte	Emden	22. 6.96
5,71m	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	17.10.73
5,67m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,62m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Lehrte	9. 6.96

5,55m	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	13. 5.90
5,54m	Heimann, Andrea	70	VfL Ockenhausen	WHV	26. 5.85
5,54m	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,51m	Steffens, Anja	64	TUS Esens	WHV	12. 6.80
5,49m	Dauids, Tanja	81	TV Norden	Großburgwedel	5. 8.00
5,48m	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Friedeburg	8.10.81
5,48m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Hannover	18. 6.95
5,46m	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Rostock	28. 8.11

Dreisprung

13,08m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Garbsen	22. 5.11
12,15m	Temme, Christine	74	TV Norden	Goslar	6. 6.93
11,29m +1,1	Kramer, Imke	01	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
11,08m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	25. 9.96
10,92m	Gerken, Alena	94	TV Norden	Papenburg	24. 9.10
10,92m	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Leer	1. 9.18
10,76m	Ortmann, Imke	77	TV Norden	Aurich	6. 8.93
10,60m	Knopf, Hannah	93	MTV Aurich	Papenburg	29. 8.08
10,58 +0,1	Kramer, Merret	02	TV Norden	Bremen	26. 5.18
10,56m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	29. 9.06
10,49m +0,5	Iken, Jana	94	Emder LG	Berlin	4. 7.10
10,45m	Dauids, Tanja	81	TV Norden	Bremen	17. 6.00
10,43m	Buchweitz, Susanne	74	TV Norden	Hameln	19. 6.99
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,38m	Dauids, Tanja	81	TV Norden	Papenburg	15. 9.98
10,34m	Sulmann, Anne	82	LG Ihrh-Wars' fehn	Bremen	17. 6.00
10,32m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Leer	2.10.04
10,28m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Aurich	2. 7.91
10,27m	Weingang, Sandra	80	SV Georgsheil	Aurich	18. 5.96
10,26m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Leer	23. 4.05

Kugelstoß 4kg

14,83m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Oldenburg	23. 6-93
13,20m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 8.96
12,61m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Papenburg	18. 6.11
12,51m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Ihlow	9. 8.82
12,42m	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Marienhafe	3. 8.87
12,40m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Oldenburg	6. 6.98
12,25m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
12,09m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
11,94m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Goslar	5. 6.93
11,79m	Campen, Silke	79	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97
11,74m	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Hinte	21. 5.89
11,73m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Aurich	30. 5.00
11,70m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Groningen/NL	8. 6.75
11,47m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
11,44m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Bremen	13. 5.99
11,42m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Marienhafe	12. 5.86
11,41m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82
11,40m	van Ohlen, Sarah	98	Germ. Leer	Verden	3. 9.17
11,29m	Abels, Helga	38	MTV Wittmund	Emden	26. 5.57
11,25m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97

Diskuswurf 1kg

54,30m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Jena	7. 8.11
50,82m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Hesel	20. 3.93
50,30m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 7.96
46,80m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	6. 2.99
43,72m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Oldendorf	17. 6.95
43,68m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97

43,64m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Georgsheil	6.10.84
42,30m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Delmenhorst	28. 8.16
41,58m	Junker, Ann-Christin	88	MTV Aurich	Schneverdingen	2.7.06
41,48m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	19.10.91
40,50m	Konken, Daniela	80	SV Georgsheil	Georgsheil	16. 3.96
40,08m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Berlin	27. 6.98
39,98m	Kliege, Ute	71	Germ. Leer	Leer	16. 9.89
39,95m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 6.00
39,48m	Campen, Silke	79	TV Norden	Delmenhorst	14. 6.97
38,72m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Wirdum	27. 5.92
38,26m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Georgsheil	30. 9.87
37,52m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Aurich	29. 4.77
37,20m	Klaassen, Kirsten	76	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.92
36,49m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Berlin	2. 8.14

Hammerwurf 4kg

59,21m	Nannen, Mareike	81	SV Holtland	Göttingen	28. 6.09
58,61m	Pohl, Daniela	87	SV Holtland	Halle/Saale	20. 5.06
53,66m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Hesel	8. 4.00
49,83m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Jena	5. 8.11
37,66m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Verden	15. 8.92
37,42m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Goslar	6. 6.93
37,32m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Hesel	20. 4.96
36,29m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Delmenhorst	15. 3.03
35,40m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.96
29,99m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	25. 8.18
29,07m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Holtland	10. 9.11

Speerwurf 600g

41,51m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	18. 7.99
39,58m	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Scheeßel	11. 6.00
39,16m	Brunken, Sandra	78	SV Warsingsfehn	Dörpen	21. 9.97
38,38m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Papenburg	6. 5.06
37,71m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	26. 9.08
36,35m	Geissler, Mareike	91	Germ. Leer	Delmenhorst	17. 5.09
36,21m	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelndorf	8. 9.12
35,70m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	wesel	30. 8.97
35,08m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Leer	1. 9.18
34,93m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Zeven	1. 9.02
34,88m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	18. 6.11
34,66m	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	1. 7.01
34,33m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Aurich	30. 4.17
34,25m	Holzenkämfer, Andrea	83	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
34,08m	Schröter, Joana	84	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	23. 6.99
34,00m	Schirrmann, Katharina	94	SV Emden-Harsweg	WHV	7. 5.11
33,73m	Fricke, Maike	83	LG Ihrh-Wars' fehn	Bremen	18. 6.00
33,28m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Hameln	19. 6.99
33,10m	Picksack, Marina	00	Sv Georgsheil	Leer	19. 8.17
32,34m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Aurich	1. 6.99

Siebenkampf

5242 P.	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Zeven	17./18.7.99
	14,93(+1,5)-1,76-11,53-25,89(+1,5) 5,51(0,0)-41,51-2:35,39				
4662 P.	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Norden	24./25.6.86
	14,4 - 1,62 - 8,60 - 25,7 - 5,21 - 23,82 - 2:21,8				
4597 P.	Breninck, Simone	80	TV Norden	Zeven	17./18.7.99
	15,86-1,60-10,08-26,33-5,36-30,35-2:30,88				

4437 P.	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	29./30.8.81
	16,1 - 1,46 - 8,81 - 26,1 - 34,40 - 5,10 - 2:20,0				
4424 P.	Sulmann, Katrin	80	LG Ihrh-Wars' fehn	Zeven	17./18.7.99
	15,94-1,56-9,14-26,90-5,28-31,44-2:31,11				
4411 P.	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5./6.6.82
	15,7 - 8,24 - 1,52 - 24,6 - 5,20 - 21,32 - 2:21,4				
4390 P.	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	11./12.5.91
	15,1 - 1,54 - 9,17 - 26,7 - 5,17 - 29,44 - 2:32,4				
4369 P.	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Zeven	3./4.8.97
	16,47 - 1,63 - 9,94 - 27,14 - 5,08 - 32,30 - 2:36,58				
4361 P.	Willink, Ilka	65	TV Norden	Göttingen	5./6.6.82
	15,3 - 10,06 - 1,60 - 27,1 - 5,33 - 28,06 - 2:42,4				
4332 P.	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	30.6./1.7.99
	15,42(1,2) - 1,52 - 10,54 - 27,85(0,3) 5,24(0,8) - 34,66 - 2:46,36				
4326 P.	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5./6.6.82
	16,5 - 7,77 - 1,52 - 24,9 - 5,39 - 21,08 - 2:20,0				
4240 P.	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Papenburg	2, /3,6,18
	15,84(-0,3)-1,64-7,87-27,34(-0,8)-5,26(0,0)-26,58-2:37,25				
4094 P.	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	7./8.8.88
	15,8 - 1,47 - 11,61 - 28,1 - 4,72 - 43,80 - 3:03,3				

Weibliche Jugend U18

100m

11,8	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	WHV	10. 6.87
11,8	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	4. 6.78
11,9	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 7.83
11,9	Pielsticker, Inka	65	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
12,24 -0,2	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	3. 8.02
12,0	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars' fehn	14. 8.79
12,0	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
12,30 +0,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Rostock	21. 6.08
12,1	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Oldenburg	16. 7.72
12,1	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
12,2	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Leer	28. 4.07
12,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	17. 9.83
12,54	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Delmenhorst	21. 7.95
12,54	Eilers, Rajke	92	TV Norden	WHV	20. 5.09
12,3	Focken, Käte	61	VfL Ockenhausen	Esens	4. 6.78
12,56 +0,4	Breninck, Simone	80	TV Norden	Zeven	17. 5.97
12,56	Kleen, Maike	79	SV Holtland	Hoogeveen/NL	30.9.95
12,67 +1,2	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Celle	11. 7.15
12,70 +0,7	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Oldenburg	30.07.14
12,5	Schulz, Edda	59	VfB Remels	Stapel	29. 8.73
12,5	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Wars' fehn	16. 7.78
12,5	Hartosch, Beate	65	VfL Ockenhausen	Lage	7. 7.79
12,5	Esdorn, Bettina	61	Germ. Leer	Esens	4. 6.78

200m

24,1	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	WHV	1. 5.87
24,71	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Oldenburg	21. 5.83
24,7	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Bunde	8. 6.80
24,9	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5. 6.82
25,17 +0,4	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Berlin	20. 7.08
25,25 +1,1	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Berlin	4. 8.02
25,1	Galts, Elke	61	TUS Esens	Hannover	3. 8.77
25,1	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
25,2	Pielsticker, Inka	65	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
25,48	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Braunschweig	15.7.79

25,6	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	17. 5.72
25,87	Jacob, Hedda	86	TUS Hinte	Wars' fehn	6. 8.96
25,7 +0,4	Breninck, Simone	80	TV Norden	WHV	27. 4.96
26,03 0,0	Kramer, Merret	02	TV Norden	Gladbeck	19. 5.18
26,05 +0,5	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Bremen	16. 5.07
26,12 +0,3	Schmitz, Lena	88	Emder LG	Hameln	12. 6.05
26,13	Eilers, Rajke	92	TV Norden	WHV	21. 5.09
26,0 +0,1	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Oldenburg	27. 5.01
26,32 +0,7	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Bremen	17. 5.14
26,1	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	29. 8.81
26,35 +0,0	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	Papenburg	16. 5.04

400m

53,6	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Berlin	10. 9.83
53,93	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Köln	21. 8.86
55,71	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
56,97	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.82
57,18	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	14. 7.07
57,24	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Mö'gladbach	11. 7.92
57,75	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	WHV	10. 7.05
57,96	Gerken, Alena	94	TV Norden	Celle	10. 7.11
58,24	Janssen, Sandra	77	Conc. Ihrhove	Dortmund	28. 5.94
58,3	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Oldenburg	5. 6.93
58,3	Huneke, Heike	66	Germ. Leer	Leer	18.10.81
59,4	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
60,2	Wollers, Silke	79	SV Emden-Harsweg	Emden	22. 6.96
60,3	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Aurich	25. 8.03
60,60	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Osnabrück	10. 5.11
60,64	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Delmenhorst	19. 5.01
60,66	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	15. 7.18
60,72	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Dörpen	13. 5.07
60,82	Ramaker, Heike	76	SV Warsingsfehn	Goslar	5. 6.93
60,84	Redmers, Marion	63	MTV Aurich	Osnabrück	1. 7.79

800m

2:01,29	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Schwechat	27. 8.83
2:08,1	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6. 7.83
2:09,6	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	7. 7.82
2:12,74	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Celle	9. 7.11
2:13,1	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Oldenburg	1. 7.92
2:13,75	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Aurich	18. 6.96
2:14,0	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Oldenburg	1. 7.92
2:14,05	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Leverkusen	23. 7.05
2:15,55	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Oldenburg	22. 8.92
2:16,74	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Cuxhven	29. 6.86
2:17,08	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Dörpen	17. 8.07
2:18,23	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	14. 7.07
2:18,2	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Oldenburg	25. 7.84
2:19,88	Schoon, Karin	68	TUS Pewsum	Holzminden	22. 6.86
2:20,11	Gottschlich, Maike	81	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	15. 6.97
2:20,24	Boekhoff, Claudia	81	LG Ihrh-Wars' fehn	Oldenburg	7. 6.98
2:20,0	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	WHV	23. 6.74
2:20,0	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6. 7.83
2:20,30	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Rostock	20. 8.06
2:20,66	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Zeven	13. 7.85

1500m

4:23,39	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Birmingham	14. 8.82
---------	-----------------	----	-----------------	------------	----------

4:24,1	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Amsberg	24. 9.82
4:26,26	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Salzgitter	5. 9.82
4:35,31	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Celle	10. 7.11
4:40,64	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Mö'gladbach	11. 7.92
4:48,63	Huneke, Heike	66	Conc. Ihrhove	Menden	10. 7.92
4:50,39	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Cuxhaven	13. 6.87
4:50,83	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	15. 7.07
4:52,66	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Holzminden	21. 6.86
4:55,68	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Hannover	11. 8.13
4:57,52	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Zeven	19. 5.18
4:59,1	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Papenburg	6. 5.90
5:00,69	Helmerts, Frauke	71	MTV Aurich	WHV	19. 6.88
5:00,81	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Hameln	19. 6.99
5:01,17	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Wunstorf	13. 9.86
5:01,0	Bruns, Elke	65	VfL Ockenhausen	Bunde	2. 5.81
5:01,2	Lübberts, Wilma	60	TUS Pewsum	Aurich	20. 9.75
5:01,55	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Holzminden	21. 6.86
5:01,6	Martens, Elfriede	62	VfL Ockenhausen	Oldenburg	12. 6.77
5:04,4	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Oldenburg	4. 5.74

3000m

9:39,2	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	29. 4.83
9:45,58	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Heidenheim	30. 7.82
10:09,3	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Amsberg	12. 9.81
10:11,06	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Rostock	26. 7.13
10:35,8	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Wars'fehn	20. 4.96
10:36,28	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Wunstorf	8. 6.91
10:44,95	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Oldenburg	21. 6.17
10:55,86	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Oldenburg	7. 6.86
10:58,70	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Cuxhaven	15. 6.85
10:58,9	Ludwig, sigrid	64	LG Ostfriesland	Leer	11. 4.81
10:59,89	Latta, Yvonne	69	TUS Hinte	Oldenburg	7. 6.86
10:59,99	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Oldenburg	22. 7.15
11:00,1	Gerdas, Insa	66	SV Georgsheil	Leer	23. 4.82
11:00,9	Brust, Petra	67	SV Hage	Leer	23. 4.82
11:01,9	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Leer	25. 4.87
11:11,5	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Leer	29. 4.06
11:13,0	Ossa, Anja	69	BW Borssum	Leer	19. 4.86
11:16,11	Barkhoff, Marina	88	TV Norden	Neustadt/Rbg.	25.4.04
11:17,53	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Hameln	13. 6.98
11:17,4	Bruns, Elke	65	VfL Ockenhausen	Bersenbrück	6. 4.81

5000m

19:28,4	Neu, Sonja	76	Emder LG	Aurich	7. 8.92
19:37,49	Jürrens, Inga	82	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.99
19:44,8	Barkhoff, Marina	88	TV Norden	Aurich	9. 7.04
19:55,9	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Warsingsfehn	22.8.17
20:18,27	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30. 9.05
20:20,3	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Aurich	15. 6.07
20:26,60	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Oldenburg	3. 8.16
20:29,35	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	22. 9.17
20:39,2	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Leer	30. 3.85
21:06,7	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Aurich	8. 7.94
22:23,14	Bronn, Frauke	89	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.05

10 km Straße

38:59	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Emden	1. 6.13
40:32	Smid, Nanke	00	TuRa Westrh'fehn	Garrel	17. 9.16
40:45	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Essen	25.11.17

42:55	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Ofen	3.10.04
43:08	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Ofen	3.10.17
43:09	Barkhoff, Marina	88	TV Norden	Oldenburg	16.10.05
43:49	Hoffmeister, Sabrina	89	TV Norden	Wittmund	27. 8.05
44:25	Kisch, Luisa	98	Fort. Logabirum	Oldenburg	09.03.14
44:53	Seiwald, Talea	98	Fort. Logabirum	Papenburg	17. 4.16
44:57	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Schortens	20. 8.05
45:44	Hilbrands, Eske	97	Fort. Logabirum	Papenburg	13. 4.14
46:12	Duin, Julia	95	SV Holtland	Norden	14.04.12
47:35	Middeke, Jasmin	88	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.05
47:40	Riehs, Ann-Cathrin	91	MTV Aurich	Aurich	22. 8.08
47:43	Bornemann, Deike	00	TUS Weener	Hannover	19. 3.17
47:44	Bronn, Frauке	89	Germ. Leer	Oldenburg	16.10.05
47:53	Graepel, Amke	00	TuRa Westrh' fehn	Papenburg	17. 4.16
48:36	Junkmann, Eva	84	MTV Aurich	Oldenburg	15.10.00
49:20	Grulich, Henriке	85	MTV Aurich	Oldenburg	9. 3.02
49:26	Janssen, Ilka	92	LG Ostfriesland	Marienhafe	13. 4.09

100m Hürden 0,762m

14,22	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Cuxhaven	19. 6.86
14,55 +1,2	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Gladbeck	1. 9.02
14,58 +0,0	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Zeven	3. 6.06
14,59 +1,2	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Delmenhorst	15. 6.97
14,70 +1,2	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Verden	5. 7.15
14,73 -0,5	Peters, Anne	95	TV Norden	Stuhr	7. 7.12
14,75 +0,4	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Zeven	24.05.15
14,77 +0,4	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Celle	25. 6.06
14,81	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Lehrte	9. 6.96
14,88 +0,1	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Osterode	17. 6.01
14,89 +0,1	Bolk, Anna	97	SV Georgsheil	Hamburg	13.07.14
14,98 +1,2	Sulmann, Katrin	80	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	15. 6.97
14,8	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	29. 7.77
15,12	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Papenburg	25. 9.09
15,16 -1,5	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Papenburg	22. 5.16
15,18	Willink, Ilka	65	TV Norden	Bremen	4. 9.82
15,18 -0,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Delmenhorst	24. 3.08
15,20	Kleen, Maike	79	SV Holtland	Zeven	3. 6.95
15,20	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Hannover	28. 6.80
15,24 +1,3	Knust, Insa	95	SV Holtland	Zeven	15. 9.12

400m Hürden 0,762m

57,44	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Birminghamh./GBR	9.8.87
59,75	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Belgrad/SCG	26. 7.07
62,91	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Osterode	17. 6.01
63,1	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	12. 8.81
63,51	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	WHV	10. 7.05
64,84	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Delmenhorst	24. 8.96
65,86	Knust, Insa	95	SV Holtland	Celle	30. 6.12
67,94	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Stuhr	9. 5.15
68,06	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	14. 7.18
70,23	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Buxtehude	13. 8.16
70,3	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Remels	6. 5.85
71,1	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
71,5	Roofls, Tanja	69	TV Norden	Aurich	10. 5.86
72,4	Hachmeister, Viktoria	91	MTV Aurich	Aurich	18. 6.07
72,9	Steenblock, Adele	65	Germ. Leer	Oldenburg	12. 8.81
73,0	Helmer, Frauке	71	MTV Aurich	Dörpen	18. 9.87
73,32	Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Zeven	30. 5.04
73,65	Lenz, Juliane	99	Emder LG	Stuhr	30. 4.16
74,55	Schatow, Katharina	90	Emder LG	Zeven	4. 6.06
75,4	Fung, Ellen	72	MTV Aurich	Aurich	18. 9.87

4x100m-Staffel

48,41	SV Georgsheil (Wienekamp,67 -Pielsticker,65 -Groenewold,67 -Janßen, 65)	Lüchow	13.06.82
48,77	VfL Ockenhausen (Huneke,66 -Janhsen,65 - Engel,66 - Bens,66)	Bremen	3.10.82
49,39	VfL Ockenhausen (Schepker-Huneke-Bens-Engel)	Salzgitter	5.09.82
49,4	VfL Ockenhausen (Pielsticker - Engel - Huneke - Bens)	Ihlow	20.05.84
49,5	VfL Ockenhausen (Bens - Helmers - Janhsen - Engel)	Leer	16.09.81
50,12	SV Emden-Harsweg (Raukuc-Schilder-Esderts-Schmitz)	Hameln	12. 6.05
50,31	SV Georgsheil (Wienekamp - Pielsticker - Janssen - Gronewold)	Holzminden	6. 9.81
50,1	TUS Esens (Steffens - Galts - Konken - Becker)	Hannover	3. 8.77
50,39	LG Uplengen (Grotlüschen,75; Frers,B.,75; Ottjes,77; Frers,A.,75)	Zeven	23.06.91
50,51	TV Norden (Rahmann, Breninck, Conrads, Sjuts)	Erfurt	5. 7.96
50,70	TV Norden (Bakker-Klinkenborg-Heyken-Blum=	Celle	24. 6.06
50,8	VfL Ockenhausen (E. Bens, Helmers, U.Bens, Engel)	Bunde	8. 6.80
50,9	VfL Ockenhausen (de Buhr, Wempen, Helmers, Fleßner)	Wolfsburg	11.09.77

4x400m-Staffel

3:42,5	VfL Ockenhs. (Huneke, Engel, Janhsen, Bens)	Verden	2.10.82
3:55,3	VfL Ockenhs. (Helmers - Engel - Bens - Janßen)	Leer	11.10.81
4:08,8	TUS Pewsum (Slink - Harms - Cirksena - Schoon)	Remels	16. 5.85
4:18,8	TUS Hinte (Hemken - van Dyken - Latta - Rieger)	Remels	16. 5.85
4:22,6	BW Borssum (Ossa - Raulien - Smidt - Rückert)	Remels	16.05.85
4:23,5	Germ. Leer (Huneke -Rebel -Seemann -Steenblock)	Leer	11.10.81

3x800m-Staffel

6:27,46	VfL Ockenhausen (Engel, Janhsen, Bens)	München	25. 7.82
7:09,7	VfL Ockenhausen (Gerdes - Bens - Engel)	Bersenbrück	17.05.80
7:12,70	LG Uplengen (Grotlüschen,77; Frers,A. 75; Frers,B. 75)	Bad Pyrm.	9. 5.92
7:12,6	VfL Ockenhausen Schülerinnen (Schröder - de Buhr - Wempen)	Berlin	9.10.77
7:13,4	VfL Ockenhs. (Martens, Wempen, Schröder)	Salzgitter	20. 5.78
7:17,6	TUS Pewsum (Cirksena - Reisack - Harms)	Göttingen	11. 5.85
7:19,2	LG Uplengen (Albrecht; Frers,A.; Frers,B.)	Göttingen	12. 5.90
7:20,0	TUS Hinte (Hemken - Latta - Rieger)	Göttingen	11. 5.85
7:20,9	Conc. Ihrhove (Betz,77; Jansen,S.77; Heidergott,75)	Remels	25. 4.92
7:22,4	TUS Hinte (Potthast; Hemken; Rieger)	Uplengen	26. 4.86

Hochsprung

1,80m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Garbsen	1. 5.07
1,76m	Peters, Anne	95	TV Norden	Stuhr	7. 7.12
1,73m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82
1,72m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Vaterstetten	30.8.96
1,72m	Fokkena, Maike	65	BW Borssum	Oldenburg	22. 7.81
1,72m	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Lehrte	8. 6.96
1,70m	Becker, Iris	64	BW Borssum	Norden	17. 6.79
1,69m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.77
1,69m	Beyer, Ingrid	69	SV Georgsheil	Holzminden	22. 6.86
1,68m	Tebbens, Katrin	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	26. 7.89
1,68m	Schikschneit, Meike	77	TUS Hinte	Hinte	17. 5.92

1,68m	Rass, Miriam	82	TUS Norderney	Norderney	1. 8.98
1,66m	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.18
1,66m	Berghaus, Margitta	78	Germ. Leer	Delmenhorst	12. 8.95
1,66m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	23. 5.81
1,66m	Willink, Anke	69	TV Norden	Rotenburg	10. 7.85
1,66m	Mattenklott, Andrea	82	BW Borssum	Emden	2. 5.98
1,66m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Delmenhorst	3. 7.09
1,65m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Oldenburg	9. 5.87
1,65m	Streblow, Tina	79	SV Georgsheil	Norderney	29. 7.95

Stabhochsprung

3,00m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	WHV	9. 7.05
2,60m	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
2,60m	Köttgen, Sandra	69	TV Norden	Delmenhorst	14. 5.95
2,52m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Friedrichsfehn	22.4.06
2,50m	Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Zeven	8. 6.03
2,50m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	26. 4.08
2,30m	Salhofen, Imke	75	MTV Aurich	Aurich	18. 9.92
2,30m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Hameln	27. 8.95
2,20m	Reimers, Dörthe	76	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,20m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Dörpen	14. 9.96
2,12m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
2,10m	John, Katharina	85	FC Norden	Norden	28. 6.00
2,00m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
2,00m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06
1,95m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95
1,91m	Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Oldenburg	6. 4.03
1,90m	Reimers, Dörthe	76	MTV Aurich	Aurich	7.10.91
1,90m	Froomholz, Rebekka	75	TV Norden	Dörpen	22. 9.90
1,90m	Neumann, Anne-Kathrin	74	MTV Aurich	Dörpen	22. 9.90
1,85m	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95

Weitsprung

6,09m	Galts, Elke	61	TUS Esens	Göttingen	30. 7.78
5,93m	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 8.80
5,92m	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Leer	12. 9.87
5,77m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Salzgitter	12. 7.80
5,74m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Emden	17. 7.79
5,72m	Jacob, Hedda	86	TUS Hinte	Emden	22. 6.96
5,71m	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	17.10.73
5,67m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,66m	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	22. 8.82
5,62m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Lehrte	9. 6.96
5,55m	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	13. 5.90
5,54m	Heimann, Andrea	70	VfL Ockenhausen	WHV	26. 5.85
5,54m	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,51m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Blankenburg	1.10.16
5,51m	Steffens, Anja	64	TUS Esens	WHV	12. 6.80
5,48m	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Friedeburg	8.10.81
5,48m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Hannover	18. 6.95
5,45m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Leer	7. 9.96
5,43m	Focken, Käte	61	VfL Ockenhausen	Esens	4. 6.78
5,43m	Ulferts, Elsa	64	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 8.78

Dreisprung

11,88m	Temme, Christine	74	TV Norden	Berlin	21. 7.91
11,29m +1,1	Kramer, Imke	01	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
11,08m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	25. 9.96
10,92	Gerken, Alena	94	TV Norden	Papenburg	24. 9.10
10,76m	Ortmann, Imke	77	TV Norden	Aurich	6. 8.93

10,75m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Papenburg	26. 9.09
10,60m	Knopf, Hannah	93	MTV Aurich	Papenburg	29. 8.08
10,58 +0,1	Kramer, Merret	02	TV Norden	Bremen	26. 5.18
10,56m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Papenburg	29. 9.06
10,49m +0,5	Iken, Jana	94	Emder LG	Berlin	4. 7.10
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,38m	Dauids, Tanja	81	TV Norden	Papenburg	15. 9.98
10,32m	Buchweitz, Susanne	81	TV Norden	Papenburg	15. 9.98
10,32m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Leer	2.10.04
10,28m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Aurich	2. 7.91
10,27m	Weigang, Sandra	80	SV Georgsheil	Aurich	18. 5.96
10,26m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Leer	23. 4.05
10,25m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
10,23m	Sulmann, Anne	82	LG Ihrh-Wars' fehn	Delmenhorst	24. 9.99
10,14m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06

Kugelstoß 4kg

13,37m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Norden	14. 9.90
12,51m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Ihlow	9. 8.82
12,25m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
12,23m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Oldendorf	17. 6.95
12,09m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
12,06m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Papenburg	14. 6.09
11,74m	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Hinte	21. 5.89
11,73m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Aurich	30. 5.00
11,70m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Groningen/NL	8. 6.75
11,58m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Osnabrück	13. 6.92
11,47m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
11,44m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Bremen	13. 5.99
11,42m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Marienhafe	12. 5.86
11,41m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Leer	23. 5.82
11,30m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	delmenhorst	1. 7.97
11,25m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97
11,15m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Osnabrück	13. 6.92

Kugelstoß 3kg (ab 2012)

13,65m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Emden	20. 9.97
13,41m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Verden	4. 7.15
13,07m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
12,96m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Schneverdg.	1. 9.07
12,77m	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Aurich	16. 5.15
12,56m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hannover	9. 9.90
12,48m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	19. 7.06
12,41m	Behrensdorf, Lea	97	SV Georgsheil	Georgsheil	20. 8.13
12,20m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Aurich	15. 8.87
12,03m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	28. 8.93
12,02m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Schortens	8. 5.16
12,02m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Aurich	8.10.80
11,99m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Emden	7. 9.96
11,94m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Hameln	26. 8.95
11,90m	Campen, Silke	79	TV Norden	Celle	3. 9.94
11,81m	Knust, Insa	95	SV Holtland	Delmenhorst	13. 5.12
11,55m	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Papenburg	28.06.14
11,31m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Gladbeck	7. 6.14

Diskuswurf 1kg

46,78m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
45,44m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Marienhafe	11. 8.95
44,83m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Holtland	12. 9.09

44,44m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Magdeburg	13. 7.91
43,68m	Groenewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
43,34m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Oldenburg	12. 6.83
42,80m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	22. 9.18
42,66m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Leer	11. 9.93
42,10m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Bremen	27. 4.14
41,48m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	19.10.91
41,00m	Junker, Ann-Christin	88	MTV Aurich	Holtland	23. 9.05
40,50m	Konken, Daniela	80	SV Georgsheil	Georgsheil	16. 3.96
40,08m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Berlin	27. 6.98
39,95m	Mengel, Laura	83	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 6.00
38,72m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Wirdum	27. 5.92
37,78m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Bremen	16. 8.86
37,40m	Campen, Silke	79	TV Norden	Erfurt	5. 7.96
37,20m	Klaassen, Kirsten	77	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.92
37,07m	Dresp, Nele	01	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
36,27m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Georgsheil	29. 7.07

Hammerwurf 3kg

58,25m	Pohl, Daniela	87	SV Holtland	Minden	4. 8.04
55,74m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Lüdenscheid	5. 7.97
55,10m	Nannen, Mareike	81	SV Holtland	Schweinfurt	24. 6.07
49,83m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Jena	5. 8.11
40,86m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 6.97
40,78m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 5.97
37,66m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Verden	15. 8.92
36,30m	Fleißner, Nele	99	SV Georgsheil	Holtland	6. 6.15
36,29m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Delmenhorst	15. 3.03
35,42m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	15.10.95
31,78m	grote Hölmann, Nele	01	TV Marienhaf	Marienhaf	19. 9.18
26,75m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Holtland	12. 9.09
21,77m	Feldmann, Inka	00	TV Marienhaf	Marienhaf	20. 9.17
21,52m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.97
21,51m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Meppen	19. 4.08
21,07m	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	10.10.04
20,88m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	21. 3.09
20,84m	Seidl, Claudia	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	30. 3.96
20,45m	Junker, Ann-Christin	88	MTV Aurich	Wirdum	3.10.05

Speerwurf 500g (ab 2012)

40,14m	de Vries, Wemke	00	TUS Weener	Emden	11. 5.16
39,60m	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	WHV	24. 5.14
39,43m	Behrendorf, Lea	97	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13
35,98m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	31. 5.15
35,56m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	WHV	24. 5.14
35,35m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Aurich	8. 6.18
33,74m	Picksack, Marina	00	SV Georgsheil	Aurich	30. 4.17
33,63m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Oldenburg	26. 5.13
31,87m	Bolk, Anna	97	SV Georgsheil	Leer	26. 5.13
30,92m	Fleißner, Nele	99	SV Georgsheil	Oldenburg	31. 5.15
30,84m	Pastorek, Julia	97	SV Warsingsfehn	Papenburg	27. 9.13
30,48m	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	22. 9.17
30,38m	Diekmann, Imke	98	Emder LG	Papenburg	25. 9.15
30,15m	Wübbena, Jana	00	SV Georgsheil	Norden	16. 9.17

Speerwurf 600g

41,86m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	16. 7.97
40,78m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
10,40m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97

39,58m	Buttjer, Mareeke	83	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
37,22m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Osnabrück	30. 4.06
37,08m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Hamel	12. 6.05
36,21m	Behrens Dorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelndorf	8. 9.12
36,04m	Gruben, Katja	80	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	14. 6.97
34,93m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Zeven	1. 9.02
34,88m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	18. 6.11
34,25m	Holzenkämfer, Andrea	83	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
34,08m	Schröter, Joana	84	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	23. 6.99
34,00m	Schirrmann, Katharina	94	SV Emden-Harsweg	WHV	7. 5.11
33,73m	Fricke, Maïke	83	LG Ihrh-Wars' fehn	Bremen	18. 6.00
33,28m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Hamel	19. 6.99
32,34m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Aurich	1. 6.99
32,22m	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97
32,15m	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Hamel	12. 6.05
32,09m	Buss, Antje	84	FC Norden	Hannover	16. 1.00
31,77m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Papenburg	17. 6.07

Siebenkampf

4860 P.	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Vaterstetten	30./31.8.96
	15,79-1,72-11,08-13,08-5,36-38,18-2:38,21				
4760 P.	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Osnabrück	29./30.04.06
	14,76-1,48-9,32-12,86-5,08-37,22-2:20,78				
4662 P.	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Norden	24./25.6.86
	14,4 - 1,62 - 8,60 - 25,7 - 5,21 - 23,82 - 2:21,8				
4454 P.	Breninck, Simone	80	TV Norden	Vaterstetten	30./31.8.96
	15,76-1,54-9,52-12,83-5,19-32,24-2:36,30				
4429 P.	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Vaterstetten	30./31.8.96
	15,06-1,66-8,87-13,37-5,15-27,96-2:38,66				
4437 P.	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	29./30.8.81
	16,1 - 1,46 - 8,81 - 26,1 - 34,40 - 5,10 - 2:20,0				
4424 P.	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	WHV	4./5.5.96
	14,7-1,56-7,71-12,2-5,21-22,42-2:30,8				
4411 P.	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	5./6.6.82
	15,7 - 8,24 - 1,52 - 24,6 - 5,20 - 21,32 - 2:21,4				
4391 P.	Buttjer, Mareeke	83	FC Norden	Zeven	17./18.7.99
	14,90(+2,8)-1,56-7,93-13,34(+1,0)-4,73-34,63-2:29,35				
4390 P.	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	11./12.5.91
	15,1 - 1,54 - 9,17 - 26,7 - 5,17 - 29,44 - 2:32,4				
4361 P.	Willink, Ilka	65	TV Norden	Göttingen	5./6.6.82
	15,3 - 10.06 - 1,60 - 27,1 - 5,33 - 28,06 - 2:42,4				
4332 P.	Englisch, Franziska	83	TV Norden	Zeven	30.6./1.7.99
	15,42(1,2) - 1,52 - 10,54 - 27,85(0,3) 5,24(0,8) - 34,66 - 2:46,36				

Siebenkampf (neu ab 2012 Kugel 3kg)

4502 P.	Knust, Insa	95	SV Holtland	Zeven	15./16.9.12
	15,24-(+1,3)-1,52-11,09-13,39(+0,9) -5,13(0,0)-23,01-2:21,42				
4281 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	28.6./29.6.14
	15,81(-0,2)-1,56-10,83-13,51(+0,2)/4,47(+0,0)-34,06-2:36,67				

Schülerinnen W 15

100m

12,0	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars' fehn	14. 8.79
12,0	Gronewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	1. 6.82
12,1	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Oldenburg	16. 7.72

12,40	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Langen	3. 6.07
12,41	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Zeven	13. 7.85
12,50	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Braunsch.	7. 7.01
12,3	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Norden	17. 6.79
12,3	Pielsticker, Inka	65	SV Georgsheil	Georgsheil	13. 8.80
12,3	Huneke, Heike	66	Germ. Leer	Friedeburg	8.10.81
12,5	Schulz, Edda	59	VfB Remels	Stapel	29. 8.73
12,5	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Wars'fehn	16. 7.78
12,5	Hartosch, Beate	65	VfL Ockenhausen	Lage	7. 7.79
12,83	de Buhr, Ramona	89	SV Georgsheil	Zeven	29. 5.04
12,84 +1,4	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	WHV	28. 5.16
12,6	Willink, Ilka	65	TV Norden	Verden	26. 6.80
12,6	Wienekamp, Gerlinde	67	SV Georgsheil	Ihlow	16. 5.82

300m

41,65	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Lübeck	14. 8.05
41,96	Kramer, Merret	02	TV Norden	Verden	3. 9.17
42,11	Schikschneit, Meike	77	TUS Hinte	Oldenburg	6. 6.92
42,51	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Oldenburg	2. 6.90
42,69	Betz, Inka	77	Conc. Ihrhove	Holzminden	21. 6.92
42,78	Buss, Franziska	01	Germ. Leer	Delmenhorst	16. 6.16
42,84	Albrecht, Annita	74	LG Uplengen	Schöningen	24. 6.90
42,6	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	13. 5.90
43,05	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	Schneverdg.	21. 6.03
43,10	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	WHV	26. 6.05
43,1	Scheidt, Imke	78	LG Uplengen	Oldenburg	9. 5.93
43,31	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Hamburg	23. 9.00
43,57	Kistemaker, Anna	90	TUS Hinte	WHV	26. 6.05
43,67	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Bremen	20. 5.09
43,88	Schwill, Sara	90	Germ. Leer	WHV	26. 6.05

800m

2:08,33	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	9. 5.81
2:12,51	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	26. 8.81
2:14,4	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Leer	20. 9.80
2:15,19	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Schneverdg.	22. 6.03
2:17,70	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Zeven	31. 5.09
2:18,2	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Oldenburg	25. 7.84
2:19,26	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Celle	4. 9.94
2:20,66	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Zeven	13. 7.85
2:20,7	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Emden	9. 9.05
2:20,8	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Göttingen	26. 6.90
2:21,69	Ossa, Anja	70	BW Borssum	Zeven	13. 7.85
2:21,72	Schwill, Sara	90	Germ. Leer	WHV	25. 6.05
2:21,96	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	WHV	25. 6.05
2:22,2	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Göttingen	26. 6.90
2:22,2	Lübbbers, Wilma	60	TUS Pewsum	Oldenburg	17. 8.75
2:22,31	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.18

2000m

6:29,7	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Hannover	29. 6.80
6:47,8	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Aurich	2.10.83
6:50,1	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	21. 9.80
6:53,9	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Hinte	17. 5.03
6:57,68	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Papenburg	14. 6.09
6:57,90	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Scheeßel	15. 7.89
6:59,26	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Oldenburg	25. 8.18
7:01,77	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Delmenhorst	27. 8.16
7:01,8	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	15. 4.89

7:04,44	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Papenburg	24. 8.96
7:04,9	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	30. 9.88
7:05,79	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Neustadt	25. 4.04
7:08,49	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	11. 9.16
7:09,7	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Leer	29. 3.03
7:10,46	Kosic, Jonna	00	Emder LG	Papenburg	13. 9.15

3000m

10:09,3	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Amsberg	12. 9.81
10:12,4	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Bersenbrück	26. 4.81
10:25,1	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Ihlow	25. 8.80
10:58,70	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Cuxhaven	15. 6.85
10:59,9	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Leer	21. 4.90
11:00,9	Brust, Petra	67	SV Hage	Leer	23. 4.82
11:04,69	Busse, Vanessa	01	Emder LG	WHV	5. 6.16
11:16,66	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Berlin	14. 7.18
11:18,7	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	21. 4.90
11:19,1	Schröder, Anke	63	VfL Ockenhausen	Emden	22. 4.78
11:20,6	Penning, Margret	63	TV Norden	Emden	22. 4.78
11:21,90	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Bremen	26. 4.09
11:22,9	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Aurich	25. 7.03
11:24,8	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Leer	11. 5.84
11:27,4	Hemken, Martina	70	TUS Hinte	Leer	20. 4.85

5000m

20:39,2	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Leer	30. 3.85
21:06,7	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Aurich	8. 7.94
23:38,2	Schmidt, Ayleen	94	LG Ostfriesland	Aurich	19. 6.09

5 km Straße

18:39	Smid, Nanke	00	TuRa Westrh'fehn	Ofen	3.10.15
19:21	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Ofen	3.10.09
19:40	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Garrel	17. 9.16
20:01	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Leer	3.10.94
20:01	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Schortens	17. 8.02
20:23	Buttjer, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:28	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Löningen	26.10.97
20:31	Löwe, Michaela	85	Conc. Ihrhove	Leer	19.10.96
20:35	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	20.10.02
20:36	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.03
20:41	Schröder, Katja	92	BW Borssum	Emden	27. 5.06
20:44	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Leer	3.10.94
21:06	Okken, Lea	96	TV Norden	Norden	16. 4.11
21:08	Hoffmeister, Sabrina	89	SC Dunum	Emden	12. 6.04
21:15	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Oldenburg	19.10.03

80 m Hürden

11,80	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Munster	18. 6.05
11,92 +0,0	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Oldendorf	25. 8.01
11,97 +0,7	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Delmenhorst	17. 7.99
12,05 +0,1	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Köln	9. 8.15
12,18	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Wesel	10. 7.94
12,21	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Sottrum	23. 9.94
12,0	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wattenscheid	30.9.78
12,25	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Hameln	26. 8.95
12,27 +1,6	Rozema, Tineke	87	TUS Hinte	Zeven	31. 8.02
12,33 -0,7	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	WHV	20. 7.14

12,33	+0,1	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Delmenhorst	17.	7.99
12,1		Kleen, Maike	79	SV Holtland	WHV	29.	5.94
12,1	-1,3	Mengel, Kathrin	83	SV Georgsheil	WHV	27.	9.98
12,1		Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	18.	7.07
12,42		Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Stuhr	3.	7.04

300 m Hürden

43,70		Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Lübeck	13.	8.05
44,37		Schikschneit, Meike	77	TUS Hinte	Holzminden	20.	6.92
46,33		Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	25.	8.18
46,60		Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Scheeßel	22.	5.94
47,56		Knust, Insa	95	SV Holtland	Göttingen	12.	6.10
48,25		Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Papenburg	21.09.	14
49,12		Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Hinte	7.	7.90
49,84		Lenz, Juliane	99	Emder LG	WHV	19.	7.14
50,85		Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Papenburg	21.09.	14
51,47		Eggen, Mirja	75	TUS Hinte	Hinte	7.	7.90
51,81		Knopf, Lea	93	MTV Aurich	WHV	25.	8.07
51,9		Schumacher, Anna-Maria	87	MTV Aurich	Aurich	14.	8.02
52,37		de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Stuhr	30.	4.16
52,42		Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Buxtehude	13.	8.16
52,47		Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Salzgitter	29.	8.09

Hochsprung

1,72m		Willink, Ilka	65	TV Norden	Hannover	29.	6.80
1,71m		Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Hameln	26.	8.95
1,71m		Conrads, Melanie	80	TV Norden	Norderney	29.	7.95
1,70m		Becker, Iris	64	BW Borssum	Norden	17.	6.79
1,68m		Tebbens, Katrin	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	26.	7.89
1,68m		Schikschneit, Meike	77	TUS Hinte	Hinte	17.	5.92
1,66m		Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26.	8.18
1,66m		Fokkena, Maike	65	BW Borssum	Bunde	8.	6.80
1,65m		Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	23.	5.81
1,64m		Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Oldenburg	24.	6.79
1,64m		Blum, Mareike	90	TV Norden	Zeven	14.	5.05
1,64m		Willink, Anja	69	TV Norden	Osnabrück	3.	6.83
1,64m		Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Hinte	24.	5.01
1,63m		Simon, Kerstin	65	BW Borssum	Oldenburg	7.	9.80
1,62m		Wiese, Kathrin	78	Germ. Leer	Oldenburg	24.	6.92
1,62m		Gerdes, Katja	63	TV Norden	Esens	4.	6.78
1,62m		Siemer, Janneke	81	Germ. Leer	Emden	31.	8.96
1,62m		de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Aurich	25.	5.17

Stabhochsprung

2,70m		de Boer, Tina	88	Germ. Leer	WHV	9.	8.03
2,60m		Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Papenburg	28.	9.01
2,32m		Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Oldenburg	20.	9.02
2,30m		Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Hameln	27.	8.95
2,30m		Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Rostock	19.	8.06
2,12m		Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafte	28.	9.05
2,10m		John, Katharina	85	FC Norden	Norden	28.	6.00
2,00m		Gronewold, Anke	80	TV Norden	Papenburg	18.	9.94
2,00m		Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Papenburg	27.	9.02
2,00m		Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Leer	30.	4.05
1,95m		Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafte	11.	8.95
1,90m		Froomholz, Rebekka	75	TV Norden	Dörpen	22.	9.90
1,90m		Reimers, Dörthe	76	MTV Aurich	Aurich	7.10.	91
1,85m		Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafte	11.	8.95

1,82m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00
1,82m	Heyken, Mareke	91	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

Weitsprung

5,77m	Willink, Ilka	65	TV Norden	Salzgitter	12. 7.80
5,74m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Emden	17. 7.79
5,72m	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Friedeburg	14.10.79
5,67m	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,62m	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	8. 7.76
5,57m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Ihrhove	5. 5.95
5,54m	Heimann, Andrea	70	VfL Ockenhausen	WHV	26. 5.85
5,54m	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Holzminden	5. 9.81
5,51m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Blankenburg	1.10.16
5,48m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Hannover	18. 6.95
5,45m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Leer	7. 9.96
5,43m	Ulferts, Elsa	64	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 8.78
5,40m	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	17. 5.72
5,36m	Flink, Anja	67	Kickers Emden	Emden	22. 9.81
5,34m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Wetzlar	9. 7.75
5,34m	Focken, Käthe	61	LG Uplengen	Oldenburg	30. 7.75

Dreisprung

10,93m +0,4	Kramer, Imke	01	TV Norden	Delmenhorst	27. 8.16
10,75m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Leer	28. 4.07
10,73m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	6.10.95
10,60m	Knopf, Hannah	93	MTV Aurich	Papenburg	29. 8.08
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,30m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Leer	30. 4.05
10,26m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Leer	23. 4.05
10,25m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
10,13m	Dreesch-Rosendahl, Rita	76	TV Norden	Wirdum	3.10.91
10,10m	Weigang, Sandra	80	SV Georgsheil	Marienhafe	24. 5.95
9,95m	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	6. 9.08
9,90m	Ortmann, Imke	77	TV Norden	Marienhafe	12. 8.92
9,87m +0,0	Neemann, Jana	01	SV Georgsheil	Papenburg	23. 9.16
9,83m	Iken, Jana	94	Emder LG	Papenburg	25. 9.09
9,77m	Gerken, Alena	94	TV Norden	Marienhafe	16. 6.09

Kugelstoß 3kg

13,65m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Emden	20. 9.97
13,17m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Celle	31. 8.13
13,07m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Göttingen	11. 6.17
12,96m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Schneverdg.	1. 9.07
12,56m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hannover	9. 9.90
12,48m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	19. 7.06
12,20m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Aurich	15. 8.87
12,03m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	28. 8.93
12,02m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Aurich	8.10.80
12,02m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Schortens	8. 5.16
11,99m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Emden	7. 9.96
11,94m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Hameln	26. 8.95
11,90m	Campen, Silke	79	TV Norden	Celle	3. 9.94
11,89m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 9.74
11,89m	Ernst, Edda	60	VfL Ockenhausen	Wolfsburg	29. 9.74

Diskuswurf 750g

44,10m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Hesel	27. 9.97
--------	-----------------	----	---------------	-------	----------

41,81m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
39,00m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Aurich	13. 8.93
37,20m	Klaassen, Kirsten	77	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.92
35,78m	Gniewosz, Tanja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	9. 7.97
34,08m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Osterode	12. 7.97
32,62m	Buss, Antje	84	FC Norden	Hesel	24. 4.99

Diskuswurf 1kg

39,88m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Hamburg	15. 7.17
37,74m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Marienhafe	2.10.90
37,72m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	1. 6.13
37,33m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	WHV	2. 6.07
37,18m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Dortmund	22. 7.89
36,27m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Georgsheil	29. 7.07
35,90m	Dresp, Nele	01	TV Norden	Aurich	16. 9.16
34,34m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Aurich	21. 8.16
33,03m	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Celle	11. 7.15
32,55m	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Osterode	24. 8.02
32,27m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Georgsheil	12. 5.01
31,54m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	27. 9.89
31,38m	Vater, Miriam	72	MTV Aurich	Georgsheil	10. 8.87

Speerwurf 500g(neu ab 2012)

36,60m	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Papenburg	15. 9.13
35,98m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	31. 5.15
33,63m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Oldenburg	26. 5.13
32,02m	de Vries, Wemke	00	TUS Weener	Papenburg	25. 9.15
30,54m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13
30,48m	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	22. 9.17
29,93m	Picksack, Marina	00	SV Georgsheil	Papenburg	13. 9.15
29,35m	Wilberts, Femke	03	TV Norden	Papenburg	21. 9.18
28,94m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Emden	11. 5.16
28,80m	Fleißner, Nele	99	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.14
27,75m	Diekmann, Imke	98	Emder LG	Papenburg	15. 9.13

Speerwurf 600g

36,21m	Behrendorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelndorf	8. 9.12
34,93m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Zeven	1. 9.02
34,68m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Göttingen	12. 6.10
34,04m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Papenburg	12. 7.05
33,36m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Papenburg	26. 9.03
31,77m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Papenburg	17. 6.07
30,86m	Eilers, Mereke	89	TV Norden	Norden	25. 6.03
29,66m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 9.01
29,31m	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	4.10.08
28,41m	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Schneverdg.	22. 6.03
28,03m	Oortgiese, Marian	94	LAC Emden-Aurich	Papenburg	25. 9.09
27,89m	Bakker, Anne	91	TV Norden	Aurich	23. 5.06
27,42m	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Leer	14. 9.02

Speerwurf 400g

44,82m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Hameln	27. 8.95
44,44m	Büsing, Tomke	80	Germ.Leer	Illertissen	25. 6.95
39,10m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	WHV	3. 5.97
38,54m	Schröter, Joana	84	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	18. 7.99
36,70m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Oldenburg	6. 7.97
36,48m	Ohlhoff, marta	82	TV Norden	Osterode	13. 7.97

34,33m	Baumann, Anne	84	Conc. Ihrhove	Emden	19. 6.99
--------	---------------	----	---------------	-------	----------

Hammerwurf 3kg

58,01m	Nannen, Mareike	90	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05
51,05m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Salzgitter	30. 8.09
49,32m	Pohl, Daniela	87	SV Holtland	Hesel	20. 9.02
45,86m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Wirdum	3.10.02
38,04m	Dirks, Amke	03	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.18
36,40m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 5.97
34,74m	Hilbers, Frauke	80	SV Holtland	Hesel	23. 9.95
33,90m	Nannen, Christine	90	SV Holtland	Hesel	23. 9.95
28,44m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Hesel	27. 4.02
28,79m	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Meppen	27.04.14
26,61m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	31. 3.07
26,46m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Hesel	24. 4.99
25,72m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	23. 9.93
24,92m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.95
24,51m	Ripken, Sonja	86	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00

Ballwurf 200g

60,00m	Hilbers, Carola	79	SV Warsingsfehn	Lehrte	29. 5.94
58,00m	Gruben, Katja	80	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	21. 5.95
57,50m	König, Martina	71	SV Warsingsfehn	Marienhafe	15.10.85
56,50m	Hallenga, Silvia	71	SC Tannenhausen	Norden	29. 5.85
56,00m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Ihlow	1.10.82
55,50m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	WHV	19. 5.10
55,00m	de Riese, Maike	71	SV Warsingsfehn	Aurich	13. 9.85
55,00m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	WHV	12. 6.86
55,00m	Buttjer, Mareke	83	FC Norden	Hannover	12. 7.98
54,00m	Manssen, Andrea	80	Germ. Leer	Leer	3. 6.95
53,00m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	6.10.95
52,50m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 5.02
52,00m	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Friedeburg	9. 9.83
52,00m	Krzak, Melanie	77	Germ. Leer	Leer	2.10.91
52,00m	Schwarz, Jana	82	Conc. Ihrhove	Berlin	25. 9.97
52,00m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Aurich	14. 5.02
52,00m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Leer	23. 4.05
52,00m	Wilberts, Femke	03	TV Norden	Aurich	1. 6.18

Dreikampf

100m-Weil-Ball

1619 P.	Raukuc, Anna 13,0-4,75-52,00	90	SV Emden-Harsweg	Leer	23. 4.05
1614 P.	Erdwiens, Elke 13,2-4,62-56,00	67	SV Warsingsfehn	Ihlow	1.10.82
1570 P.	Eilers, Lisa-Kristin 13,0 - 4,98 - 41,50	93	TV Norden	Leer	11.10.08
1568 P.	de Boer, Tina 13,1-4,61-48,00	88	Germ. Leer	Leer	3.10.03
1454 P.	Gatena, Imke 13,9-4,62-41,00	93	LG Uplengen	Leer	26. 4.08
1453 P.	van Mark, Anke 13,6-4,95-33,50	88	MTV Aurich	Leer	9. 5.03
1423 P.	Habben, Sabine 13,2-4,60-30,50	92	Fortuna Wirdum	Leer	28. 4.07
1421 P.	Oelrichs,, Mona 13,8-4,42-38,50	85	Germ. Leer	Leer	6. 5.00

1418 P.	Hagen, Wiebke 13,9-4,72-35,00	87	TV Norden	Leer	27. 4.02
1413 P.	Brinkmann, Jana 13,5-4,65-31,50	88	Conc. Ihrhove	Leer	9. 5.03
1389 P.	Klinkenborg, Insa 13,5-4,44-31,50	90	TV Norden	Leer	23. 4.05

Dreikampf neu ab 2012 (mit Kugel)

100m-Weit-Kugel

1657 P.	Kramer, Imke 12,6(+2,4)-5,03-11,48	01	TV Norden	Norden	17. 9.16
1586 P.	Bamezon, Josephine 12,9(-0,4)-5,10(+1,8)-10,10	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1530 P.	Werner, Pia 13,2(-0,4)-4,81(+1,0)-10,15	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1497 P.	Kramer, Merret 13,0(+2,4)-4,91-8,66	02	TV Norden	Norden	17. 9.16
1475 P.	Neemann, Jana 13,2(1,1)-4,90-8,58	01	SV Georgsheil	Norden	17. 9.16
1452 P.	Wilberts, Femke 13,3-4,95-8,12	03	TV Norden	Norden	22. 9.18
1422 P.	Behrendorf, Lea 14,68(-0,7)-4,79(0,0)-9,90	97	SV Emden-Harsweg	Stuhr	7. 7.12
1420 P.	van Hove, Jana 13,7(+0,8)-4,55(+1,6)-9,18	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1420 P.	Janssen, Neele 13,6-4,59-8,86	03	MTV Aurich	Norden	22. 9.18
1419 P.	de Vries, Marie 13,5(-1,1)-4,72(+1,0)-8,33	02	LG Uplengen	Norden	16. 9.17
1416 P.	Meyer, Elena 13,1(1,6)-4,71(-0,8)-7,52	00	LG Uplengen	Norden	26. 9.15
1354 P.	Schindler, Anneke 13,3-4,30-7,54	02	SV Warsingsfehn	Norden	16. 9.17
1319 P.	Peterssen, Nele 13,97(0,0)-4,21(+0,0)-7,77	97	TV Norden	Stuhr	7. 7.12

Vierkampf

2240 P.	Helmer, Elke 12,1-5,65-9,63-1,56	64	VfL Ockenhausen	Wars' fehn	14.10.78
2186 P.	Kramer, Imke 12,6(+2,4)-5,03-1,54-11,48	01	TV Norden	Norden	17. 9.16
2145 P.	Raukuc, Anna 12,94-5,01-1,56-10,37	90	SV Emden-Harsweg	Rhede	6. 8.05
2121 P.	Bamezon, Josephine 12,9(-0,4)-5,10(+1,8)-1,55-10,10	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
2111 P.	Peters, Mareike 12,4-4,80-1,50-10,29	86	SV Georgsheil	WHV	6.10.00
2099 P.	Saathoff, Lena 13,5-5,07-1,51-11,59	92	SV Georgsheil	Aurich	16. 9.06
2065 P.	Werner, Pia 13,2(-0,4)-4,81(+1,0)-1,55-10,15	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
2038 P.	Mengel, Laura 9,8-4,75-1,48-10,61	84	SV Georgsheil	Ihrhove	28. 5.99
2020 P.	Knust, Insa 13,72(-0,1)-4,75(-0,1)-1,56-9,61	95	SV Holtland	Hameln	5. 9.10
2017 P.	Klinkenborg, Insa 12,5-4,38-1,55-9,50	90	TV Norden	Leer	17. 9.05
1988 P.	Lengert, Marie 13,63(-0,7)-4,99(+0,7)-1,44-9,78	00	SV Georgsheil	Oldenburg	20. 6.15
1973 P.	Janssen, Neele 13,63(-0,2)-4,67(-0,7)-1,56-8,54	03	MTV Aurich	Bad Harzburg	12.8.17

1969 P.	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	27. 9.08
	13,2-4,87-1,47-8,81				
1944 P.	Blum, Mareike	90	TV Norden	Norden	4. 9.04
	13,4-4,54-1,59-7,83				
1936 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Norden	16. 9.17
	13,5(-1,1)-4,72(+1,0)-1,52-8,33				
1936 P.	Peters, Tomke	91	SV Georgsheil	Leer	17. 9.05
	13,6-4,72-1,55-8,10				
1933 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Norden	17. 9.16
	13,4(+1,3)-4,54-1,54-8,25				
1932 P.	Neemann, Jana	01	SV Georgsheil	Norden	17. 9.16
	13,2(1,1)-4,90-1,42-8,58				
1931 P.	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
	13,7(+0,8)-4,55(+1,6)-1,51-9,18				
1929 P.	Kramer, Merret	02	TV Norden	Norden	17. 9.16
	13,0(+2,4)-4,91-1,38-8,66				
1919 P.	Schirrmann, Katharina	94	LAC Emden/Aurich	Osnabrück	25. 4.09
	14,07-4,82-1,44-9,42				

Siebenkampf (Speer 500g - ab 2013)

3475 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Bad Harzburg	23./24.6.18
	13,47(+2,2)-4,85(+1,4)-9,29-1,48-12,73-19,95-2:25,09				
3131 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Bad Harzburg	4./5.6.16
	13,80(-0,1)-4,24(+0,8)-7,93-1,52/13,50(+0,3)-13,58-2:42,75				
3039 P.	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Bad Harzburg	4./5.6.16
	14,66(+0,6)-4,05(-0,2)-7,50-1,32/14,25(-0,3)-24,35-2:31,69				

Siebenkampf

3807 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Rhede	6./7. 8.05
	11,98-1,56-10,37-12,94-5,01-31,43-2:22,90				
3495 P.	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Goslar	26./27.6.99
	12,16-1,52-7,97-10,17-4,80-25,70-2:30,44				
3474 P.	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Nienhagen	31.5./1.6.03
	13,93-1,52-10,13-13,57-4,51-23,10-2:21,50				
3372 P.	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	Osnabrück	3./4.5.08
	13,91-1,41-9,83-13,42-4,88-23,17-2:35,40				
3369 P.	Behrendorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Stuhr	7./8. 7.12
	14,68(-0,7)-4,79(0,0)-1,48-9,90/14,23(0,0)32,91-2:38,73				
3322 P.	Philipps, Griet	86	TV Norden	Delmenhorst	30.6.1.7.01
	13,46-1,52-8,62-14,36-4,63-26,72-2:40,28				
3315 P.	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Aurich	11./12.6.99
	12,3-1,52-10,46-9,9-4,67-17,60-3:07,0				
3287 P.	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Zeven	8./9.7.06
	13,65-1,40-8,47-13,84-4,74-26,97-2:39,98				
3269 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Oldendorf	22./23.6.02
	13,54-1,48-10,30-13,87-4,44-27,968-3:10,08				
3235 P.	Klinkenborg, Insa	90	TV Norden	Munster	18./19.6.05
	14,05-1,52-8,69-13,39-4,69-22,03-3:02,74				
3231 P.	Schirrmann, Katharina	94	LAC Emden/Aurich	Osnabrück	25./26. 4.09
	13,42-1,44-9,42-14,07-4,82-22,33-2:58,21				
3173 P.	Bussen, Carina	86	TV Norden	Delmenhorst	30.6.1.7.01
	13,28-1,36-8,81-13,30-4,30-21,46-2:54,92				
3162 P.	Jünke, Kerstin	91	LG Uplengen	Stuhr	10./11.6.06
	13,08-1,42-8,50-13,94-4,46-21,45-2:57,83				
3129 P.	Geissler, Mareike	91	Germ. Leer	Zeven	8./9.7.06
	14,35-1,36-8,70-14,00-4,07-24,18-2:38,18				
3109 P.	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Osnabrück	3./4.5.08
	13,46-1,38-7,49-13,74-4,40-23,95-2:56,75				

Block S/S

100m-80m Hd.-Weit-Hoch- Speer(600g)

2712 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Nordhorn	8. 5.04
	13,3-12,0-5,03-1,58-31,50				
2629 P.	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Stuhr	3. 7.04
	13,54-12,42-4,52-1,58-29,74				
2585 P.	Harms, Maria	88	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	9. 7.03
	13,5-12,5-4,90-1,60-23,51				
2548 P.	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Lingen	3. 6.00
	14,04-12,65-4,64-1,60-24,38				
2495 P.	Schirrmann, Katharina	94	LAC Emden/Aurich	Leer	16. 5.09
	13,4-12,6-4,76-1,46-24,17				
2490 P.	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	4.10.08
	14,1-12,7-4,88-1,45-29,31				
2479 P.	Kohle, Janna	85	TUS Hinte	Lingen	3. 6.00
	13,33-12,61-4,90-1,48-16,61				
2465 P.	Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Hinte	9. 5.02
	14,0-13,2-4,71-1,52-26,54				
2451 P.	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Leer	4.10.08
	13,8-12,6-4,51-1,45-26,30				
2449 P.	Hagen, Wiebke	87	TV Norden	Oldenburg	9. 6.02
	13,71-13,21-4,68-1,44-24,49				
2428 P.	Philipps, Griet	86	TV Norden	Lingen	3. 6.00
	14,45-13,29-4,52-1,52-25,57				
2426 P.	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Hinte	17. 5.03
	13,6-13,8-4,48-1,48-27,98				

Block S/S (Speer 500g -ab2013)

100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (500g)

2637 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Aurich	25. 5.17
	12,5(2,2)-12,9(2,2)-4,92(3,2)-1,62-21,33				
2501 P.	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Hameln	2. 6.13
	13,84(+4,4)-13,56(+4,5)-4,63(+2,1)-1,48-31,46				
2497 P.	Schindler, Anneke	02	SV Warsingsfehn	Stuhr	11. 5.17
	13,50(0,0)-12,99(-0,1)-4,36(-0,1)-1,60-19,90				
2493 P.	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Burgdorf	18. 9.15
	13,2-13,0-4,34-1,55-24,21				
2454 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Lingen	10. 6.18
	13,53(+2,5)-12,82(+0,4)-4,41(0,0)1,52-19,74			Lingen	10. 6.18
2439 P.	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Oldenburg	6. 6.15
	13,86(1,1)-13,32(0,9)-4,67(0,3)-1,56-18,64				
2426 P.	Bolk, Maïke	03	SV Georgsheil	Lingen	10. 6.18
	14,10(+2,6)-12,86(+2,8)-4,40(0,0)-1,48-24,00				
2320 P.	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Edemissen	14.06.14
	13,70(+1,0)-12,47(+0,9)-4,12(-0,1)-1,40-16,65				
2317P.	Neemann, Jana	01	SV Georgsheil	Stuhr	19. 6.16
	13,66(+0,0)-13,30(+0,2)-4,41(+0,8)-1,36-19,80				

Block Lauf

2613 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	15. 5.04
	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30				
2533 P.	Rozema, Tineke	87	TUS Hinte	Illertissen	14. 7.02
	13,15-12,43-4,71-40,00-8:05,54				
2459 P.	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Hinte	17. 5.03
	13,5-13,6-4,21-38,00-6:53,9				
2454 P.	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Hinte	9. 5.02
	13,7-12,8-4,89-42,00-8:11,5				
2438 P.	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Stade	5. 6.04
	13,81-12,9-4,65-29,50-7:10,86				
2351 P.	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Stuhr	19. 6.16
	13,03(+0,3)-13,48(-0,1)-4,43(-0,8)-31,00-8:22,10				
2342 P.	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	Hinte	17. 5.03
	13,5-13,1-4,28-34,00-7:58,6				

2329 P.	Krönke, Christine	89	TUS Norderney	Hinte	17. 5.03
	13,1-14,7-4,39-40,00-8:13,9				
2311 P.	Schröder, Katja	92	LAC Emden	Hameln	23. 6.07
	13,80-15,19-4,32-36,00-7:31,07				
2286 P.	Schatow, Katharina	90	SV Emden-Harsweg	Stade	5. 6.04
	14,20-13,9-4,54-31,00-7:46,80				
2268 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Aurich	6. 5.18
	14,08(-1,5)-13,71-4,28-33,00-8:09,51				
2213 P.	Nikoleit, Janna	87	TUS Hinte	Stuhr	17. 5.02
	14,06-14,80-4,49-28,00-7:58,98				
2181 P.	Gerken, Alena	94	TV Norden	Leer	16. 5.09
	14,1 - 14,9 - 4,88 - 29,00 - 8:30,4				
2169 P.	Ihnen, Stella	96	MTV Aurich	Leer	7. 5.11
	13,9-15,3-4,27-38,50-8:44,5				
2154 P.	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Hinte	17. 5.03
	14,3-15,7-4,02-30,00-7:22,0				
2147 P.	Kistemaker, Anna	90	TUS Hinte	Hinte	27. 8.05
	13,3-14,9-4,11-29,00-8.37,0				

Block Wurf (4kg-Kugel)

2770 P.	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Rhede	19. 8.01
	12,76-12,01-5,15-11,52-29,84				
2489 P.	de Buhr, Ramona	89	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.04
	12,8-12,6-4,63-9,59-21,80				
2450 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Illertissen	14. 7.02
	13,55-13,55-4,39-10,74-26,00				
2307 P.	Röpkes, Ina	88	SV Georgsheil	Hinte	17. 5.03
	13,6-12,6-4,41-8,48-20,98				
2300 P.	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Bremen	28. 7.01
	14,18-13,82-4,33-8,79-26,06				
2289 P.	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Nienhagen	31. 5.03
	13,70-13,49-4,43-9,07-18,51				

Block Wurf (mit 3kg-Kugel)

2708 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Hameln	23. 6.07
	12,90-12,86-5,09-11,52-30,96				
2541 P.	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Papenburg	5. 7.15
	13,65(-0,5)-13,05(-0,2)-5,14(0,0)-9,21-30,50				
2484 P.	Picksack, Marina	00	SV Georgsheil	Papenburg	5. 7.15
	13,30(-0,5)-12,96(-0,2)-4,54(0,0)-9,22-28,12				
2443 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Hameln	2. 6.13
	13,31(+4,8)-1,15(2,2)-4,55(2,2)9,28-25,08				
2429 P.	Weber, Megan	91	SV Warsingsfehn	Zeven	8. 7.06
	13,53-13,24-4,56-9,63-24,73				
2393 P.	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Papenburg	5. 7.15
	13,87(-0,5)-12,49(-0,2)-4,22(0,0)-10,50-20,39				
2374 P.	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Edemissen	14. 6.14
	14,03(-0,5)-13,25(-0,1)-4,27(+0,9)-9,87-25,42				
2369 P.	Cordes, Carmen	02	LG Uplengen	aurich	25. 5.17
	13,1(+2,2)-13,3(+5,0)-4,88(-1,0)-8,54-20,51				
2327 P.	Ulferts, Sandra	93	MTV Aurich	Nienhagen	5. 7.08
	13,79-13,69-4,69-8,76-21,73				
2304 P.	Meyer, Ines	91	SV Warsingsfehn	Zeven	8. 7.06
	13,66-13,22-4,0-9,25-20,63				

Schülerinnen W 14

100m

12,1	Helmerts, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	7.10.78
12,49 +2,0	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hamelnd	2. 7.11
12,61 +1,1	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Oldenburg	6. 6.15
12,4	Focken, Käthe	61	LG Uplengen	WHV	29. 6.75
12,4	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Leer	6. 5.00
12,5	Gronewold, Feka	67	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 8.80
12,5	Schulz, Edda	59	VfB Remels	Stapel	29. 8.73
12,5	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Wars'fehn	16. 7.78
12,5	Hartosch, Beate	65	VfL Ockenhausen	Lage	7. 7.79
12,5	Huneke, Heike	66	Germ. Leer	Georgsheil	19. 8.80
12,5	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Friedeburg	1.10.80
12,80 +0,7	Kramer, Imke	01	TV Norden	Lübeck	18. 7.15
12,6	Ulferts, Elsa	64	SV Georgsheil	Aurich	15. 7.78
12,6	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Leer	8. 9.84
12,7	Steffens, Anja	64	TUS Esens	Hannover	18. 7.78
12,7	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Aurich	31. 5.85

300m

43,31	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Hamburg	23. 9.00
44,30	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	21. 6.17
44,91	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	Papenburg	15. 7.07
45,32	Wietoska, Imke	86	Germ. Leer	Schortens	17. 9.00
45,11	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Leer	1. 9.18
46,04	Klaassen, Annika	87	SV Emden-Harsweg	WHV	23. 6.01
46,0	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Aurich	6. 6.08
46,61	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Leer	5. 9.15
46,73	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Leer	3. 9.16
46,77	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Oldenburg	22. 6.16
47,15	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Stuhr	25. 5.06
47,2	Hachmeister, Viktoria	91	MTV Aurich	Aurich	16. 3.05
47,47	Eden, Angela	95	Emder LG	Leer	5. 9.09
47,3	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Aurich	2. 6.06
47,4	Peterssen, Nele	97	TV Norden	Emden	25. 6.11

800m

2:13,7	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6. 9.80
2:15,8	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Wunstorff	24. 6.79
2:15,9	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	25. 8.80
2:18,65	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Zeven	1. 9.02
2:20,7	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Lingen	18. 9.83
2:21,3	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Aurich	9. 7.04
2:22,23	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Scheeßel	16. 7.89
2:22,7	Wempen, Selma	63	VfL Ockenhausen	Walsrode	4. 9.77
2:23,65	Jansen, Sandra	77	Conc. Ihrhove	Papenburg	31. 8.91
2:24,17	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Stuhr	26. 5.18
2:24,25	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Oldenburg	14. 6.08
2:24,33	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 9.04
2:24,45	Cirksena, Hedda	70	TUS Pewsum	Holzminden	7. 7.84
2:24,4	Gerdes, Insa	66	VfL Ockenhausen	Oldenburg	6. 9.80
2:25,08	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	23. 9.16

2000m

6:29,7	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Hannover	29. 6.80
6:47,8	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Aurich	2.10.83
6:50,1	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Leer	21. 9.80

6:57,90	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Scheeßel	15. 7.89
6:59,26	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Oldenburg	25. 8.18
7:01,68	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Hameln	29. 6.08
7:01,8	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	15. 4.89
7:04,44	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Papenburg	24. 8.96
7:04,9	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	30. 9.88
7:05,79	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Neustadt	25. 4.04

7:08,49	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	11. 9.16
7:09,0	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Bremen	26. 4.02
7:10,33	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Papenburg	13. 9.15
7:10,4	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 7.02
7:13,39	Buttjer, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Osterode	12. 7.97

3000m

11:16,66	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Berlin	14. 7.18
----------	-------------------	----	----------	--------	----------

5 km Straße

19:53	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Emden	27. 5.06
20:01	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Schortens	17. 8.02
20:13	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Garrel	19. 9.15
20:23	Buttjer, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:31	Löwe, Michaela	85	Conc. Ihrhove	Leer	19.10.96
20:35	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	20.10.02
20:36	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Leer	3.10.94
20:36	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.03
20:41	Schröder, Katja	92	BW Borssum	Emden	27. 5.06
20:44	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Leer	3.10.94

21:09	Popp, Fenja	02	Friesenst. Riepe	Emden	31.05.14
21:15	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Oldenburg	19.10.03
21:16	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Leer	3.10.92
21:19	Janssen, Helma	81	Conc. Ihrhove	Leer	3.10.95
21:25	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Garrel	15. 9.18

80 m Hürden

12,21	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Sottrum	23. 9.94
12,0	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wattenscheid	30.9.78
12,0	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Nordhorn	8. 5.04
12,33 -0,7	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	WHV	20. 7.14
12,44 +1,1	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hameln	3. 7.11
12,47 -0,1	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Vaterstetten	13.8.00
12,49 +0,3	Poppinga, Maike	84	FC Norden	Oldendorf	18. 7.98
12,53 +0,2	Kohle, Janna	85	TUS Hinte	Delmenhorst	17. 7.99
12,56 +1,2	Lieder, Jennifer	00	SV Georgsheil	Leer	18. 5.14
12,59 +0,2	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Lage	21. 6.97

12,65	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Lingen	3. 6.00
12,72 +0,2	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Berlin	12. 8.12
12,74	Schlachter, Laura	92	LG Uplengen	Schneverd.	2. 7.06
12,5	Ortmann, Imke	77	TV Norden	WHV	15. 9.91
12,5	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.12

300 m Hürden

47,16	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Bremen	21. 8.04
49,12	Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Hinte	7. 7.90
50,85	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Papenburg	21.09.14
51,81	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	WHV	25. 8.07
52,37	Knust, Insa	95	SV Holtland	Papenburg	28. 8.09
52,37	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Stuhr	30. 4.16
52,42	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Buxtehude	13. 8.16

55,08	van Hove, Jana	98	BW Borssum	Leer	9. 6.12
59,84	Duin, Julia	95	SV Holtland	Papenburg	28. 8.09

Hochsprung

1,68m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Oldenburg	29. 6.94
1,66m	Becker, Iris	64	BW Borssum	Weyhe	25. 6.78
1,64m	Willink, Anja	69	TV Norden	Osnabrück	3. 6.83
1,62m	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Hannover	18. 7.78
1,62m	Wiese, Kathrin	78	Germ. Leer	Oldenburg	24. 6.92
1,62m	Schwabe, Amelie	04	Germ. Leer	Molbergen	24. 6.18
1,61m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Aurich	2. 6.06
1,61m	Harms, Maria	88	SV Warsingsfehn	Papenburg	15. 9.02
1,60m	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Ihlow	25. 4.82
1,60m	Mengel, Kathrin	83	SV Georgsheil	Osterode	12. 7.97
1,60m	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Lingen	3. 6.00
1,60m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Stade	5. 6.04
1,60m	Korth. Linda	86	SV Emden-Harsweg	Stuhr	1. 7.00
1,59m	Simon, Kerstin	65	BW Borssum	Celle	10. 6.79
1,59m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Ihlow	18. 5.85
1,59m	Blum, Mareike	90	TV Norden	WHV	19. 9.04
1,59m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Wunstorf	3. 7.97

Stabhochsprung

2,60m	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
2,32m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Oldenburg	20. 9.02
2,30m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Rostock	19. 8.06
2,20m	Becker, Susanne	87	Germ. Leer	Oldendorf	26. 8.01
2,12m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
2,00m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
2,00m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Papenburg	18. 9.94
1,90m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.03
1,85m	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95
1,82m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1.10.94
1,82m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00
1,82m	Heyken, Mareke	91	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
1,80m	Ellßel, Sandra	85	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.97
1,80m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94
1,80m	Kopanka, Maike	80	TV Norden	Papenburg	18. 9.94

Weitsprung

5,70m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Emden	12.10.78
5,65m	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.78
5,45m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Leer	7. 9.96
5,43m	Ulferts, Elsa	64	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 8.78
5,43m	Galts, Elke	61	TUS Esens	Esens	1. 5.75
5,38m	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	4.10.71
5,37m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	7.10.94
5,36m	Flink, Anja	67	Kickers Emden	Emden	22. 9.81
5,34m	Focken, Käthe	61	LG Uplengen	Oldenburg	30. 7.75
5,30m	Huneke, Heike	66	Germ. Leer	Friedeburg	1.10.80
5,30m	Schickschneit, Meike	77	TUS Hinte	Hannover	23. 6.91
5,28m	Lubenau, Theda	73	TV Norden	Leer	12. 9.87
5,28m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Braunschw.	1.10.00
5,24m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Papenburg	13. 9.15
5,22m	Dembowski, Helke	57	TUS Esens	Esens	4.10.71

Dreisprung

10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,25m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
9,80m	Blum, Mareike	90	TV Norden	Celle	27. 6.04
9,05m	Cramer, Lisa	99	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
8,74m	Bergsma, Imke	02	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.13
8,12m	Biebrich, Lina	99	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.13

Kugelstoß 3kg

12,56m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hannover	9. 9.90
12,48m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	19. 7.06
12,47m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Celle	30. 6.12
12,20m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Aurich	15. 8.87
12,03m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	28. 8.93
12,02m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Aurich	8.10.80
12,01m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Delmenhorst	27. 8.16
11,89m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 9.89
11,89m	Ernst, Edda	60	VfL Ockenhausen	Wolfsburg	29. 9.74
11,80m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Emden	31. 8.96
11,75m	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Zeven	16. 9.84
11,70m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Celle	11. 7.15
11,62m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	19. 9.93
11,61m	de Vries, Heike	80	Germ. Leer	Dörpen	19. 8.94
11,61m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Lübeck	2. 9.06

Diskuswurf 750g

37,74m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Marienhafe	2.10.90
34,02m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Wirdum	24. 4.92
31,54m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	27. 9.89
29,86m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	1.10.93

Diskuswurf 1kg

33,50m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Holtland	6. 6.15
33,05m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	12. 5.12
32,36m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Zeven	8. 7.06
32,55m	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Papenburg	9. 9.01
32,32m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Schortens	8. 5.16
31,83m	Dresp, Nele	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
31,02m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	8. 7.00
30,95m	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Norden	28.09.14
30,41m	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Schortens	5. 5.13
29,85m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	7.10.06
29,52m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wirdum	3.10.09

Hammerwurf 3kg

51,50m	Nannen, Mareike	90	SV Holtland	Holtland	25. 9.04
49,64m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Holtland	15. 9.07
46,28m	Pohl, Daniela	87	SV Holtland	Hameln	1. 9.01
40,07m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Hesel	15. 9.01
33,90m	Nannen, Christine	90	SV Holtland	Hesel	23. 9.95
28,62m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Hesel	20. 4.96
27,75m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	7.10.00
27,74m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	12. 5.12
25,93m	Dirks, Amke	03	Fort. Wirdum	Verden	2. 9.17
25,72m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	23. 9.93
24,51m	Ripken, Sonja	86	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00
24,44m	Hilbers, Frauke	80	SV Holtland	Wirdum	4. 5.94

23,07m	Weelborg, Jana	92	SV Holtland	Holtland	16. 9.06
22,57m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.05
22,21m	Geiken, Amke	03	SV Georgsheil	Aurich	30. 9.17

Speerwurf 600g

32,96m	Behrendorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30. 9.11
32,91m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.04
32,70m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Celle	30. 6.12
32,23m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	13. 6.09
32,00m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Papenburg	11. 9.16
30,86m	Eilers, Mereke	89	TV Norden	Norden	25. 6.03
30,30m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Zeven	1. 9.02
29,66m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 9.01
28,41m	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Schneverdg.	22. 6.03
28,37m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	16. 6.12
28,19m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	9. 9.06
27,70m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Aurich	6. 6.08
27,65m	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	11. 9.16
27,39m	Bakker, Anne	91	TV Norden	Leer	10. 9.05
27,42m	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Leer	14. 9.02

Speerwurf 500g

29,91m	Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	WHV	19.07.14
29,70m	de Vries, Wemke	00	TuS Weener	Leer	06.09.14
29,38m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Leer	5. 9.15
27,15m	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13

Speerwurf 400g

39,42m	Buttjer, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Osterode	13. 7.97
36,72m	Caspers, Daniela	77	SV Dornum	Papenburg	31. 8.91
35,68m	Fricke, Maike	83	Conc. Ihrhove	Osterode	13. 7.97
32,26m	Willems, Andrea	77	TV Norden	Hannover	23. 6.91
31,46m	Krzak, Melanie	77	Germ. Leer	Marienhafe	10. 8.91
30,44m	Grotlüschen, Kerstin	77	LG Uplengen	Aurich	2. 6.91
29,88m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	WHV	1. 6.97

Ballwurf 200g

57,50m	König, Martina	71	SV Warsingsfehn	Marienhafe	15.10.85
56,50m	Hallenga, Silvia	71	SC Tannhausen	Norden	29. 5.85
56,00m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Ihlow	1.10.82
55,00m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	WHV	12. 6.86
55,00m	de Riese, Maike	71	SV Warsingsfehn	Aurich	13. 9.85
52,50m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	8. 8.01
52,00m	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Friedeburg	9. 9.83
52,00m	Krzak, Melanie	77	Germ. Leer	Leer	2.10.91
51,50m	Brunken, Sandra	78	SV Warsingsfehn	Wars' fehn	4.10.92
50,50m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Werlte	19. 9.09
50,00m	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Wolfsburg	12. 7.89

Dreikampf (mit Ball)

1548 P.	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	28. 4.07
	12,8-4,89-37,50				
1429 P.	Bakker, Anne	91	TV Norden	Leer	23. 4.05
	13,5-4,40-37,00				
1410 P.	Wietoska, Imke	86	Germ. Leer	Weener	17. 6.00
	13,6-4,51-34,00				

1410 P.	Schmidt, Antje 14,2-4,34-42,50	87	Germ. Leer	Leer	29. 9.01
---------	-----------------------------------	----	------------	------	----------

Dreikampf (mit Kugel 3kg)

1577 P.	Kramer, Imke 13,01(0,4)-4,87(-0,2)-10,96	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
1539 P.	Bamezon, Josephine 13,0-4,75-10,12	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
1506 P.	Werner, Pia 13,3-4,88-9,56	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
1497 P.	Kramer, Merret 13,0(+2,4)-4,91-8,66	02	TV Norden	Norden	17. 9.16

Vierkampf (3kg-Kugel)

2240 P.	Helmer, Elke 12,1-5,65-9,63-1,56	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.78
2129 P.	Kramer, Imke 12,77(+2,5)-5,15(0,0)-1,44-11,01	01	TV Norden	Oldenburg	20. 6.15
2111 P.	Peters, Mareike 12,4-4,80-1,50-10,29	86	SV Georgsheil	WHV	6.10.00
2099 P.	Saathoff, Lena 13,5-5,07-1,51-11,59	92	SV Georgsheil	Aurich	16. 9.06
2050 P.	Bamezon, Josephine 13,0-4,75-1,51-10,12	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
2017 P.	Werner, Pia 13,3-4,88-1,51-9,56	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
1973 P.	Janssen, Neele 13,63(-0,2)-4,67(-0,7)-1,56-8,54	03	MTV Aurich	Bad Harzburg	12.8.17
1944 P.	Blum, Mareike 13,4-4,54-1,59-7,83	90	TV Norden	Norden	4. 9.04
1936 P.	Peters, Tomke 13,6-4,72-1,55-8,10	91	SV Georgsheil	Leer	17. 9.05
1933 P.	de Vries, Marie 13,4(+1,3)-4,54-1,54-8,25	02	LG Uplengen	Norden	17. 9.16
1929 P.	Kramer, Merret 13,0(+2,4)-4,91-1,38-8,66	02	TV Norden	Norden	17. 9.16
1915 P.	Nkengue, Fortuna 13,62(+0,4)-4,21(+0,9)-1,49-9,40	05	MTV wittmund	Stuhr	10. 8.18
1908 P.	Harms, Maria 13,66-4,71-1,60-6,55	88	SV Warsingsfehn	Celle	8. 9.02
1908 P.	Rosendahl, Anneke 12,6-4,81-1,38-7,62	97	SV Warsingsfehn	Emden	18. 9.11
1904 P.	Jenssen, Maj-Britt 13,9-4,77-1,51-8,30	92	TV Norden	Aurich	16. 9.06
1873 P.	Bartels, Friederike 13,9-4,77-1,47-8,15	92	Germ. Leer	Aurich	16. 9.06
1866 P.	de Boer, Tina 13,82-4,34-1,44-8,95	88	Germ. Leer	Celle	8. 9.02
1855 P.	Röpkes, Ina 13,56-4,55-1,36-8,81	88	SV Georgsheil	Celle	8. 9.02
1841 P.	Klinkenborg, Insa 13,4-4,29-1,47-7,75	90	TV Norden	Norden	4. 9.04
1835 P.	Witte, Karina 14,14,31-1,51-8,26	92	TV Norden	Aurich	16. 9.06

Siebenkampf

3697 P.	Raukuc, Anna 12,28-1,60-9,07-13,26-4,75-30,01-2:21,50	90	SV Emden-Harsweg	Rhede	14./15.8.04
3287 P.	Bartels, Friederike 13,65-1,40-8,47-13,84-4,74-26,97-2:39,98	92	Germ. Leer	Zeven	8./9.7.06

3278 P.	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Oldendorf	22./23.6.02
	14,12-1,44-8,91-14,27-4,36-25,01-2:27,30				
3171 P.	van Hove, Jana	98	BW Borssum	Stuhr	7./8.7.12
	14,16(+1,0)-4,19(0,0)-8,06-1,48-13,76(1,2)-23,85-2:44,88				
3048 P.	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Osnabrück	15./16.9.01
	13,80-1,40-7,29-14,51-4,15-21,05-2:40,17				
3005 P.	Schlachter,, Laura	92	LG Uplengen	Zeven	8./9.7.06
	13,10-1,28-6,82-13,71-4,19-18,74-3:04,88				

Siebenkampf (mit Speer 500g -ab2013)

3382 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Bad Harzburg	12./13.8.17
	13,63(-0,2)-4,67(-0,7)-1,56-8,54-12,99(+1,8)-18,99-2:33,92				
3131 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Bad Harzburg	4./5.6.16
	13,80(-0,1)-4,24(+0,8)-7,93-1,52/13,50(+0,3)-13,58-2:42,75				
3039 P.	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Bad Harzburg	4./5.6.16
	14,66(+0,6)-4,05(-0,2)-7,50-1,32/14,25(-0,3)-24,35-2:31,69				

Block S/S (Speer 500g -ab2013)

100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (500g)

2320 P.	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Edemissen	14.06.14
	13,70(+1,0)-12,47(+0,9)-4,12(-0,1)-1,40-16,65				
2313 P.	Cordes, Carmen	02	LG Uplengen	Stuhr	19. 6.16
	13,60(0,0)-14,27(+0,5)-4,57(0,0)-1,32-24,38				
2304 P.	Schindler, Anneke	02	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	3. 6.16
	13,0-13,4-4,31-1,48-12,32				
2246 P.	de Vries, Carolin	04	LG Uplengen	Aurich	6. 5.18
	14,14(-2,9)-14,56(0,9)-4,38-1,44-18,64				

Block S/S (Speer 600g - bis 2012)

2712 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Nordhorn	8. 5.04
	13,3-12,0-5,03-1,58-31,50				
2548 P.	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Lingen	3. 6.00
	14,04-12,65-4,64-1,60-24,38				
2462 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Leer	5. 5.12
	13,41-13,46-4,65-1,48-22,65				
2432 P.	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Leer	5. 5.12
	13,41-13,29-4,45-1,48-21,01				
2428 P.	Philipps, Griet	86	TV Norden	Lingen	3. 6.00
	14,45-13,29-4,52-1,52-25,57				
2395 P.	Harms, Maria	88	SV Warsingsfehn	Hinte	9. 5.02
	13,7-13,8-4,49-1,60-18,55				
2389 P.	Peters, Tomke	91	SV Georgsheil	Hinte	27. 8.05
	13,8-13,8-4,77-1,54-19,07				
2387 P.	Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Nienhagen	31. 5.03
	13,92-13,46-4,32-1,44-25,49				
2358 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Hinte	24. 5.01
	13,87-14,18-4,52-1,40-26,31				
2342 P.	Hagen, Wiebke	87	TV Norden	Hinte	24. 5.01
	13,94-13,62-4,39-1,44-21,39				
2326 P.	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Hinte	13. 5.06
	14,0-13,3-4,38-1,38-25,40				
2324 P.	Behrendsdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Stuhr	9. 7.11
	14,87(+0,3)-14,23(-1,0)-4,61(0,0)-1,50-23,46				
2322 P.	Müttel, Kea	87	Germ. Leer	Wunstorf	17. 6.01
	14,52-14,02-4,24-1,52-22,77				
2319 P.	Jünke, Kerstin	91	LG Uplengen	Munster	18. 6.05
	13,82-13,51-4,39-1,40-20,15				
2310 P.	Jenssen, Maj-Britt	92	TV Norden	Hinte	13. 5.06
	13,9-14,5-4,10-1,54-22,76				

Block Lauf

2613 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	15. 5.04
	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,60				
2560 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Winsen	28. 5.11
	12,84(-0,4)-12,49(+0,3)-4,73(+0,1)-40,00-8:04,92				
2438 P.	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Stade	5. 6.04
	13,81-12,9-4,65-29,50-7:10,86				
2432 P.	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Papenburg	5. 7.15
	12,84(+0,6)-13,55(-0,1)-4,73(0,0)-29,00-7:48,65				
2395 P.	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Oldenburg	9. 6.02
	14,15-14,26-4,21-41,00-7:09,77				
2348 P.	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Wunstorf	17. 6.01
	14,01-13,25-4,31-43,50-8:35,41				
2329 P.	Krönke, Christine	89	TUS Norderney	Hinte	17. 5.03
	13,1-14,7-4,39-40,00-8:13,9				
2313 P.	Rozema, Tineke	87	TUS Hinte	WHV	2. 9.01
	13,8-13,4-4,38-34,00-7:59,5				
2296 P.	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Stuhr	19. 6.16
	14,91(+0,2)-14,12(+0,1)-4,16(-0,4)-39,00-7 :24,76				
2286 P.	Schatow, Katharina	90	SV Emden-Harsweg	Stade	5. 6.04
	14,20-13,9-4,54-31,00-7:46,80				
2251 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Stuhr	11. 6.17
	14,21(-0,6)-13,43(-0,1)-4,00(-0,1)-31,00-7:53,26				
2247 P.	Jürjens, Imke	89	TUS Hinte	Hinte	17. 5.03
	13,3-14,0-4,38-26,50-8:04,2				
2245 P.	Wietoska, Imke	86	Germ. Leer	Lingen	3. 6.00
	13,52-14,59-4,22-29,00-7:57,62				

Block Wurf

2691 P.	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Vaterstetten	13.8.00
	12,71-12,47-5,21-9,93-30,16				
2667 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Zeven	8. 7.06
	13,20-12,89-4,76-11,82-32,36				
2421 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	stuhr	8. 7.12
	13,61-13,29-4,74-9,49-23,46				
2393 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Bremen	28. 7.01
	13,86-13,62-4,19-10,43-26,62				
2390 P.	Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	Edemissen	14.06.14
	13,46(+0,0)-13,04(+0,9)-4,35(+0,1)-10,17-20,10				
2332 P.	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Peine	3. 6.12
	14,27-15,68-4,16-11,77-28,89				
2313 P.	Weber, Megan	91	SV Warsingsfehn	Munster	18. 6.05
	13,59-13,65-4,64-8,61-20,14				
2300 P.	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Bremen	28. 7.01
	14,18-13,82-4,33-8,79-26,06				
2285 P.	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Hinte	13. 5.06
	13,5-14,3-4,62-7,09-29,00				
2157 P.	Wilberts, Feemke	03	TV Norden	Stuhr	11. 6.17
	13,99(-0,5)-14,91(-1,1)-4,59(-0,1)-7,31-20,35				
2129 P.	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Hinte	9. 5.02
	14,0-14,7-4,37-8,16-18,71				

weibliche Jugend U16**5 km Mannschaften**

1:05:44	Fort. Wirdum (Bussen-Heyen-Ellßel-Buttjer)	Stuhr	7. 5.94
1:06:11	Conc. Ihrhove (Jansen-Schröder-Jacobs)	Ihrhove	29. 6.91
1:06:17	TUS Hinte (Rozema-Nikoleit-Kistemaker)	Emden	1. 6.02
1:08:29	TUS Hinte (Nikoleit-Rozema-Kistemaker)	Ofen	3.10.01

1:13:55	TUS Pewsum (Jürrens-Lau-Poets)	Leer	19.10.96
1:13:58	TUS Hinte (van der Meer-Jürjens-Rozema)	Ofen	3.10.03
1:17:57	Fort. Wirdum (Szczesny-Görtzen-Habben)	Marienhafe	17. 4.06

4x100m-Staffel

52,25	StG Emden-Aurich	Hamel	29. 6.08
	Gerken -Tjards-Knopf, L.-Ehrlich		
52,28	SV Warsingsfehn	Oldenburg	22. 6.16
	Fischer-Schäfers-Schindler-Freerks		
52,1	LAC Emden-Aurich	Aurich	6. 6.08
	Knopf, L.-Gerken-Ulferts-Tjards		
52,58	SV Georgsheil	Leer	3. 5.13
	Meyer, J.-Saathoff; N.-van Hove-Werner		
52,73	SV Georgsheil	Leer	18.05.14
	Lieder, Jennifer (2000); Schön, Rena (2000); Hiller, Maja (2000); Picksak, Marina (2000)		
52,77	SV Warsingsfehn	Celle	26. 6.04
	Weber-Manssen-Buß-Onken		
52,7	TV Norden	Leer	16. 6.07
	Eilers, R.-Witte-Jenssen-Eilers, L.		
52,94	Germ. Leer	Delmenhorst	12. 7.06
	Bartels-Geissler-Lohmann-Schlömer		
52,9	TV Norden	Leer	4. 6.05
	Bakker-Bommer-Mohr-Klinkenberg		
53,25	SV Warsingsfehn	Schneverd.	21. 5.03
	Männich-Manssen-Harms-Onken		
53,37	MTV Aurich	Papenburg	15. 7.07
	Knopf, H.-Tjards-Gerken-Knopf, L.		
53,45	SV Georgsheil (Lieder, Wübbena, Hiller, Picksack)	Papenburg	13. 9.15
53,49	SV Warsingsfehn	WHV	26. 6.05
	Groninga-Onken-Weber-Meyer		
53,63	Germ. Leer	WHV	8. 7.00
	Oelrichs-Karels-Gehler-Wietoska		

3x800m-Staffel

6:48,3	VfL Ockenhausen (Engel- Bens - Janhsen)	Salzgitter	7.10.79
7:09,7	VfL Ockenhausen (Gerdes - Bens - Engel)	Bersenbrück	17.05.80
7:12,6	VfL Ockenhausen Schülerinnen (Schröder - de Buhr - Wempen)	Berlin	9.10.77
7:25,64	VfB Uplengen (Frers, A.; Frers, B.; Albrecht)	Verden	25. 9.88
7:32,4	SV Emden-Harsweg (Peters-Raukuc-Schmitz)	Langen	28. 9.03
7:36,06	SV Warsingsfehn (Gottschlich-Kramer-Boekhoff)	Sulingen	16. 5.96
7:38,8	TUS Esens (Diester-Harms-Janssen)	Hannover	29. 8.71
7:39,20	BW Borssum (Ossa-Raulien-Peters)	Zeven	12. 5.83
7:39,4	Conc. Ihrhove (Betz-Bolewski-Jansen)	Celle	9. 5.91
7:39,5	Conc. Ihrhove (Watzema-Schröder-Heidergott)	Aurich	4. 5.89
7:39,85	TUS Hinte (Nikoleit-van der Meer-Rozema)	Delmenhorst	15. 6.02
7:41,25	SV Warsingsfehn (Helmers-Janssen-Meyer)	Dörpen	20. 5.93
7:42,37	SV Emden-Harsweg (Peters-Schmitz-Klaassen)	Delmenhorst	15. 6.02

Dreikampf Mannschaft

6428 P.	LAC Emden (Stomberg-Ukena-Esderts-Schröder-Loos)	Leer	28. 4.07
6399 P.	Germ. Leer Wietoska-Oelrichs-Dohle-Gehler-Block	Leer	3.10.00
5953 P.	Germ. Leer Schmidt-Dohle-Müttel-Wietoska-Becker	Leer	5. 5.01

Vierkampf Mannschaft

9180 P.	TV Norden Klinkenborg-Blum-Bracklo-Bakker-Bommer	Bremen	28. 8.05
8964 P.	TV Norden Gerken-Bieler-Kruse-Lützen-Engeler	Bremen	6. 9.09
8868 P.	TV Norden Blum-Klinkenborg-Heyken-Lange-Hagemann	Norden	4. 9.04
8835 P.	MTV Aurich Knopf,H.-Ulferts-Tjards-Hachmeister-Gerken	Bremen	9. 6.07
8771 P.	TV Norden Witte-Bakker-Bommer-Dehn-Schipper	Bremen	16. 7.06
8573 P.	SV Warsingsfehn Manssen-Buss-Kettwig-Willms-Männich	Norden	6. 9.03
8487 P.	TV Norden Kruse-Lüppen-Bussen-Eilers-Bach	Wars' fehn	1. 9.01

Siebenkampf Mannschaft

9554 P.	TV Norden (Philipps-Bussen-Lüppen)	Delmenhorst	30.6.1.7.01
9079 P.	TV Norden (Klinkenborg-Bakker-Bommer)	Munster	18./19.6.05
9001 P.	LG Uplengen (Jünke-Schrage-Schlachter)	Stuhr	10./11.6.06
8940 P.	BW Borssum (van Hove, Wagner, Mennenga)	Stuhr	7./8.7.12
8627 P.	Fort. Wirdum (Barkhoff, A.-Schmidt-Barkhoff, M.)	Oldendorf	22./23.6.02
8514 P.	Germ. Leer (Schmidt-Becker-de Boer)	Osnabrück	15./16.9.01
8413 P.	LG Uplengen (Schlachter-Dänekas-Schröder)	Hameln	23./24.6.07

Blockwettkampf Mannschaft

11549 P.	TV Norden Philipps-Hagen-Bussen-Lüppen-Kruse	Hinte	24. 5.01
11058 P.	SV Warsingsfehn Harms-Manssen-Onken-Männich-Willms	Nienhagen	31. 5.03
10710 P.	SV Warsingsfehn Harms-Männich -Manssen-Penning-Pommer	Oldenburg	9. 6.02
10668 P.	Germ. Leer Schmidt-Müttel-Becker-de Boer-Kruse	Oldenburg	9. 6.02
10651 P.	TV Norden Hagen-Albers-Eilers-Popp-Hagemann	Oldenburg	9. 6.02
10580 P.	SV Warsingsfehn Freerks-Schindler-Luikenga-Fischer-Schäfers	Warsingsfehn	3. 6.16
10568 P.	TUS Hinte Rozema-Nikoleit-van der Meer-Kistemaker-Aden	Stuhr	17. 5.02
10524 P.	MTV Aurich Knopf,L.-Tjards-Ulferts-Knopf,H.-Hachmeister	Hameln	23. 6.07
10516 P.	TV Norden Knopf,H.-Knopf,L.-Tjards-Ulferts-Hachmeister	Hinte	12. 5.07
10229 P.	Fort. Wirdum Habben.Bohlken-Heyken-Szczesny-Sinning	Emden	14.10.05
10215 P.	SV Georgsheil Röpkes-Gniewosz-Bleeker-de Buhr-Frintrup	Hinte	17. 5.03
10158 P.	LAC Emden (Esderts-Loos- Schröder -Stomberg-Ukena)	Hinte	12. 5.07

Schülerinnen W 13**75m**

9,6	Kramer, Imke	01	TV Norden	Aurich	31. 8.13
9,94 +2,0	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	WHV	18. 6.14
9,8	Holstein, Miriam	67	Germ. Leer	Wars' fehn	13.10.79
9,8	Ottjes, Sonja	77	VfL Ockenhausen	Oldenburg	22. 9.90
9,8	Betz, Inka	77	Conc. Ihrhove	Oldenburg	22. 9.90

9,8	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Norden	6. 9.03
10,05	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Oldenburg	18. 6.96
10,14	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Papenburg	12. 9.10
9,9	Kleen, Maïke	79	SV Holtland	Aurich	15. 8.92
9,9	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Leer	10. 9.05
9,9	Picksack, Martina	00	SV Georgsheil	Aurich	31. 8.13
10,21	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Papenburg	4. 9.05
10,21	Theessen, Daniela	96	SV Georgsheil	Papenburg	13. 9.09
10,0	Seehusen, frauke	78	Germ. Leer	Aurich	12. 5.91
10,0	Büsing,, Tomke	80	Germ. Leer	WHV	19. 9.93
10,0	Tammen, Margret	78	SV Holtland	WHV	15. 9.91
10,0	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	18. 9.11

800m

2:16,6	Janhsen, Frieda	65	VfL Ockenhausen	Oldenburg	22. 9.78
2:17,1	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ludwigshf.	8. 9.79
2:19,3	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Wunstorf	24. 6.79
2:24,7	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	17. 5.03
2:25,4	Wilken, Linda	64	VfL Ockenhausen	Walsrode	4. 9.77
2:26,34	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Schneverdg.	22. 6.03
2:26,37	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Delmenhorst	1. 7.16
2:26,9	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Leer	26. 9.82
2:27,0	Olthoff, Astrid	74	SV Warsingsfehn	Melle	29. 8.87
2:27,2	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Leer	16. 6.07
2:27,2	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	WHV	2. 9.01
2:27,43	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Verden	3. 9.17
2:27,3	Frers, Birgit	75	VfL Ockenhausen	Leer	10. 9.88
2:28,8	Westermann, Ance	74	TV Norden	Scheeßel	25. 6.86
2:29,1	Frers, Andrea	75	VfL Ockenhausen	Aurich	27. 8.88

2000m

7:02,3	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Melle	29. 8.87
7:03,1	Frers, Andrea	75	LG Uplengen	Leer	14. 4.88
7:04,9	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Leer	30. 9.88
7:11,73	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Verden	2. 9.17
7:12,80	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Papenburg	15. 7.07
7:13,6	Olthoff, Astrid	74	SV Warsingsfehn	Leer	25. 4.87
7:15,6	Westermann, Ance	74	TV Norden	Leer	25. 4.87
7:16,4	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Wars'fehn	25. 3.95
7:17,5	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Großheide	4. 9.96
7:20,7	Behrends, Ann Katrin	91	Conc. Ihrhove	Meppen	17. 9.04
7:20,1	Arling, Katrin	92	Conc. Ihrhove	Meppen	17. 9.04
7:21,7	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Leer	29. 3.03
7:23,59	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Einbeck	27. 4.03
7:24,29	Reisack, Inka	71	TUS Pewsum	Sottrum	23. 9.84
7:24,35	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Papenburg	9. 9.01

5 km Straße

19:53	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Emden	27. 5.06
20:04	Barkhoff, Marina	88	Fortuna Wirdum	Oldenburg	21.10.01
20:23	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:31	Löwe, Michaela	85	Conc. Ihrhove	Leer	19.10.96
20:36	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Leer	3.10.94
20:36	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.03
20:44	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Leer	3.10.94
21:09	Popp, Fenja	02	Friesenst. Riepe	Emden	31.05.14
21:11	Peters, Annike	88	SV Emden-Harsweg	Löningen	27.10.01
21:15	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Oldenburg	19.10.03

21:16	Wollers, Silke	79	TUS Pewsum	Leer	3.10.92
21:21	Pflugger, Tabea	10	Fort. Wirdum	Marienhafe	2. 4.18
21:26	Seiwald, Tabea	01	Fort. Logabirum	Emden	31.05.14
21:34	Okken, Lea	96	TV Norden	Schortens	15. 8.09
21:54	Breninck, Simone	80	TV Norden	Leer	12.10.91
21:54	Schatow, Katharina	90	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	19.10.03

60 m Hürden

9,1	+1,6	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Gelsenkirchen	19.9.99
9,3	+1,6	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Gelsenkirchen	19.9.99
9,5		Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Leer	13. 6.03
9,7		Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Leer	31. 5.96
9,96		Poppinga, Maike	84	TV Norden	Leer	6. 6.97
10,01		Lieder, Jennifer	00	SV Georgsheil	Papenburg	15. 9.13
9,8		Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Leer	4. 6.05
9,8		Picksack, Martina	00	SV Georgsheil	Aurich	31. 8.13
10,09		Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	5. 6.10
9,9		Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	8. 6.94
10,23		de Vries, Jette	02	LG Uplengen	Bremen	26. 6.15
10,0		Manssen, Daniela	89	SV Warsingsfehn	Leer	14. 6.02
10,0		Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 6.13
10,31	-0,9	Nkengue, Fortuna	05	MTV wittmund	Aurich	6. 5.18
10,1		Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Papenburg	11. 9.88
10,1		Schön, Rena	00	SV Georgsheil	Aurich	31. 8.13

Hochsprung

1,60m		Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Bad Nenndorf	12.6.77
1,59m		Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Aurich	14. 8.93
1,58m		de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 7.81
1,57m		Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	13. 7.05
1,56m		Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Emden	19. 5.99
1,55m		Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Leer	11. 6.16
1,54m		Bünting, Silke	75	MTV Aurich	Aurich	15. 5.88
1,54m		Jütting, Marina	85	SV Holtland	Dörpen	28. 8.98
1,54m		Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Norden	6. 6.03
1,54m		Becker, Iris	64	BW Borssum	Marienhafe	28. 7.77
1,54m		Willink, Anja	69	TV Norden	Ihlow	25. 9.82
1,54m		Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	30. 9.11
1,53m		Korth, Linda	86	SV Emden-Harsweg	Papenburg	12. 9.99
1,53m		Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	Berlin	23. 9.86
1,52m		Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Georgsheil	29. 9.84
1,52m		Kramer, Imke	01	TV Norden	Lemwerder	14. 6.14
1,52m		Eilers, Leonie	03	TV Norden	Emden	11. 5.16
1,52m		Nkengue, Fortuna	05	MTV wittmund	Norden	22. 9.18

Stabhochsprung

2,12m		Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
1,90m		Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	10. 9.05
1,90m		Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.03
1,90m		Behrens, Mia	05	TV Marienhafe	Schortens	14.10.18
1,85m		Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.95
1,82m		Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00
1,80m		Ellßel, Sandra	85	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.97
1,74m		Heyken, Mareike	91	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
1,70m		Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Aurich	24. 9.92
1,70m		Janssen, Stefanie	83	Fortuna Wirdum	Papenburg	18. 9.94
1,62m		Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

Weitsprung

5,45m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Leer	7. 9.96
5,30m	Flink, Anja	67	Kickers Emden	Emden	27. 5.80
5,28m	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Aurich	17. 9.77
5,27m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Hannover	2. 5.99
5,17m	Focken, Käthe	61	VfL Ockenhausen	Wolfsburg	29. 9.74
5,17 +1,1	Kramer, Imke	01	TV Norden	WHV	20. 7.14
5,12m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	29. 8.93
5,11m	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Berlin	22. 9.77
5,11m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Emden	5. 7.03
5,09m	Ulferts, Elsa	64	SV Georgsheil	Georgsheil	22. 9.77
5,06m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Moordorf	29. 5.05
5,03m	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	Hannover	2. 5.99
5,01m	Holstein, Miriam	67	Germ. Leer	Leer	12.10.80
5,01m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Stade	28. 6.05
4,96m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Osnabrück	19. 6.84
4,96m	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 8.94
4,95m	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82

Kugelstoß 3kg

12,20m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Aurich	15. 8.87
12,03m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	28. 8.93
11,59m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Celle	11. 7.15
11,50m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Dörpen	15. 9.95
11,35m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Moordorf	26. 7.79
10,97m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.11
10,51m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Papenburg	4. 9.05
10,63m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Aurich	22. 8.89
10,36m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Ihlow	1.10.89
10,30m	Bergmann, Claudia	75	SV Georgsheil	Ihlow	25. 9.82
10,25m	Nkengue, Fortuna	05	MTV wittmund	Papenburg	9. 9.18
10,22m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Groß Hesepe	11.10.14
10,17m	Engels, Marlies	76	Germ. Leer	Ihlow	1.10.89
10,12m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	19. 9.87
10,06m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wirdum	29. 3.08
10,06m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Papenburg	21.09.14

Diskuswurf 750g

39,72m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Emden	2. 9.95
35,41m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Papenburg	21.09.14
34,20m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	13.10.91
34,15m	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Leer	9. 6.12
34,00m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Ihlow	1.10.89
33,56m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Emden	20. 9.97
33,26m	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.13
32,99m	Hanfeld, Mira	89	MTV Aurich	Leer	14. 6.02
32,24m	Klaassen, Tina	76	SV Georgsheil	Georgsheil	10. 8.89
31,23m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	10. 9.11
31,00m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Dortmund	15. 8.99
30,80m	Klaassen, Kirsten	77	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 9.90
30,72m	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	14. 9.94
30,60m	Lübben, Daniela	86	SV Georgsheil	Georgsheil	14. 5.99
30,44m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Scheeßel	16. 7.89

Hammerwurf 3kg

49,64m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Holtland	15. 9.07
37,78m	Nannen, Mareike	90	SV Holtland	Delmenhorst	12. 6.03
29,40m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Hesel	8. 4.00

27,75m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	7.10.00
25,85m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	10. 9.11
23,98m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
22,57m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.05
20,74m	Behrens, Mia	05	TV Marienhafe	Aurich	8. 6.18
20,61m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	8.10.05
20,37m	Thesinga, Inken	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
18,44m	Ripken, Sonja	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
16,54m	Vofß, Jessica	96	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.99

Speerwurf 400g

38,90m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Peine	29. 8.93
34,52m	Brunken, Sandra	78	SV Warsingsfehn	Papenburg	31. 8.91
34,18m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Papenburg	19. 9.93
34,16m	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	WHV	24. 4.10
33,70m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Aurich	18. 4.08
32,85m	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	17. 6.06
32,28m	Krzak, Melanie	77	Germ. Leer	Bad Pyrmouth	23.6.90
32,12m	Fricke, Maike	83	Conc. Ihrhove	Leer	14. 9.96
31,91m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	26. 9.15
31,48m	Sjuits, Meike	80	TV Norden	Papenburg	19. 9.93
31,30m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Scheeßel	15. 7.89
31,28m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Emden	31. 8.96
31,24m	Siemer, Neele	92	Germ. Leer	Leer	18. 8.95
31,09m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Papenburg	11. 9.11
31,01m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00

Ballwurf 200g

55,00m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	WHV	12. 6.86
50,50m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	17. 5.03
44,00m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Lemwerder	14. 6.14
42,00m	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	WHV	13. 6.06
41,00m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Aurich	27. 5.08
40,00m	Neumann, Ella	95	TV Norden	Aurich	27. 5.08
40,00m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	aurich	31. 5.14
39,00m	Halm, Lena	05	BW Borssum	WHV	26. 5.18
38,00m	Rass, Agnes	78	TV Norden	Marienhafe	20. 6.91
38,00m	Kruse, Katharina	95	TV Norden	Aurich	27. 5.08
37,50m	Büscher, Leonie	04	TV Norden	Marienhafe	11. 9.17

Schlagballwurf

59,50m	Hilbers, Carola	79	VfL Jheringsf.	Wolfsburg	19. 6.91
58,00m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Wars'fehn	4.10.92
58,00m	Liessmann, Daniela	71	Germ. Leer	Wars'fehn	24. 9.83
54,50m	König, Martina	71	SV Warsingsfehn	Leer	10. 6.83
54,00m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Hinte	18. 8.88
54,00m	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Ihrhove	15. 9.84
53,50m	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Georgsheil	10. 8.96
53,00m	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Ihlow	16. 5.82
52,80m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Georgsheil	12. 9.80
52,00m	Eilers, Mereke	89	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.02
51,90m	Kreutzmann, Stefanie	69	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.81
51,50m	Trettin, Helma	72	SV Warsingsfehn	Ihrhove	15. 9.84
51,00m	Behrensdorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	WHV	25. 4.09
51,00m	Mudder, Anja	71	SV Georgsheil	Ihlow	15. 6.83
51,00m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	2. 9.00
51,00m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wirdum	29. 3.08

Dreikampf

75m-Weit-Schlagball 80g

1627 P.	Raukuc, Anna 9,8-5,04-46,50	90	SV Emden-Harsweg	Norden	6. 9.03
1541 P.	Barkhoff, Anna 10,70-4,56-51,00	87	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	2. 9.00
1498 P.	Eilers, Lisa-Kristin 10,6-4,51-48,00	93	TV Norden	Aurich	16. 9.06
1448 P.	Schmidt,, Antje 10,7-4,61-42,00	87	Germ. Leer	Leer	3.10.00
1443 P.	Krönke, Christine 10,3-4,37-40,00	89	TUS Norderney	Wars'fehn	17. 8.02
1443 P.	Röpkes, Ina 10,62-4,86-35,00	88	SV Georgsheil	Leer	5. 5.01
1431 P.	de Boer, Tina 10,8-4,13-47,50	88	Germ. Leer	Leer	29. 9.01
1404 P.	Kruse, Katharina 10,9-4,12-45,50	95	TV Norden	Leer	27. 9.08

Dreikampf

75m-Weit-Ball 200g (ab 2011)

1470 P.	Werner, Pia 10,0-4,54-37,50	98	SV Georgsheil	Emden	18. 9.11
1446 P.	Gül, Meryem 10,3-4,54-40,50	02	TV Norden	Norden	26. 9.15
1440 P.	van Hove, Jana 10,5-4,08-50,50	98	BW Borssum	Emden	18. 9.11
1408 P.	Picksack, Marina 10,2-4,42-36,00	90	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1403 P.	Nkengue, Fortuna 10,3-4,61-34,00	05	MTV wittmund	Norden	22. 9.18
1315 P.	Lengert, Marie 10,3-4,77-30,00	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13

Vierkampf

75m-Weit-Hoch-Schlagball 80g

2080 P.	Raukuc, Anna 9,8-5,04-1,46-46,50	90	SV Emden-Harsweg	Norden	6. 9.03
2034 B.	Barkhoff, Anna 10,70-4,56-1,48-51,00	87	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	2. 9.00
1981 P.	Werner, Pia 10,0-4,54-1,51-37,50	98	SV Georgsheil	Emden	18. 9.11
1924 P.	Eilers, Lisa-Kristin 10,6-4,51-1,37-48,00	93	TV Norden	Aurich	16. 9.06
1906 P.	Behrendorf, Lea 11,43 - 4,30 - 1,49 - 46,50	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.09
1903 P.	van Hove, Jana 10,9-4,08-1,43-50,50	98	BW Borssum	Emden	18. 9.11
1857 P.	Rosendahl, Anneke 10,61 - 4,52 - 1,41 - 35,00	97	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.09
1854 P.	Schmidt,, Antje 11,32-4,46-1,40-43,50	87	Germ. Leer	Wars'fehn	2. 9.00
1894 P.	Krönke, Christine 10,3-4,37-1,41-40,00	89	TUS Norderney	Wars'fehn	17. 8.02
1786 P.	Jünke, Kerstin 10,9-4,08-1,37-41,00	91	LG Uplengen	Norden	4. 9.04
1779 P.	Kruse, Katharina 10,9-4,12-1,29-45,50	95	TV Norden	Leer	27. 9.08

Vierkampf

75m-Weit-Hoch-Ball 200g (ab 2012)

2054 P.	Kramer, Imke 10,33-4,93-1,52-44,00	01	TV Norden	Lemwerder	14. 6.14
1620 P.	Nkengue, Fortuna 10,3-4,61-1,52-34,00	05	MTV wittmund	Norden	22. 9.18
1885 P.	Lengert, Marie 10,3-4,77-1,49-30,00	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1865 P.	Gül, Meryem 10,3-4,54-1,36-40,50	02	TV Norden	Norden	26. 9.15
1853 P.	Hiller, Maja 10,3-4,68-1,41-33,00	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
1797 P.	Cordes, Carmen 10,3-4,54-1,32-35,00	02	LG Uplengen	Norden	26. 9.15
1757 P.	Picksack, Marina 10,2-4,42-1,25-36,00	90	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13

Block S/S

75m-60m Hd.-Weit-Hoch-Ball (bis 2011)

2388 P.	Barkhoff, Anna 10,5-11,0-4,34-1,40-50,00	87	Fortuna Wirdum	Hinte	26. 5.00
2381 P.	Behrendorf, Lea 11,27 - 11,00 - 4,53 - 1,57 - 35,00	97	LAC Emden-Aurich	Leer	16. 5.09
2359 P.	Eilers, Lisa-Kristin 10,5-10,6-4,39-1,36-41,50	93	TV Norden	Hinte	13. 5.06
2371 P.	Schirrmann, Katharina 10,6-10,3-4,22-1,41-40,00	94	LAC Emden	Hinte	12. 5.07
2306 P.	Röpkes, Ina 10,35-10,79-4,41-1,44-26,50	88	SV Georgsheil	Hinte	24. 5.01
2297 P.	van Hove, Jana 11,2-11,3-4,09-1,46-44,50	98	BW Borssum	Leer	7. 5.11
2286 P.	Saathoff, Lena 10,80-10,97-4,70-1,44-27,00	92	SV Georgsheil	Hinte	15. 5.04
2263 P.	Eilers, Rajke 10,0-11,0-4,63-1,33-28,50	92	TV Norden	Hinte	27. 8.05
2255 P.	Manssen, Daniela 10,6-10,4-4,18-1,36-32,50	89	SV Warsingsfehn	Hinte	9. 5.02
2235 P.	Harms, Maria 10,6-11,0-4,36-1,44-28,00	88	SV Warsingsfehn	Emden	28. 9.01
2224 P.	Schmidt, Antke 11,2-11,7-4,32-1,36-43,00	87	SV Dornum	Hinte	26. 5.00
2223 P.	Schrage, Sandra 11,1-10,5-4,10-1,41-32,50	92	LG Uplengen	Hinte	27. 8.05
2211 P.	Jenssen, Maj-Britt 11,0-11,6-4,28-1,45-33,50	92	TV Norden	Hinte	27. 8.05

Block S/S

75m-60m Hd.-Weit-Hoch-Speer (ab 2014)

2346 P.	Nkengue, Fortuna 10,88(-1,4)-10,31(-0,9)-4,42-1,44-20,94	05	MTV Wittmund	Aurich	6. 5.18
---------	---	----	--------------	--------	---------

Block Lauf

75m-60m Hd.-Weit-S-Ball-800m

2727 P.	Raukuc, Anna 10,0-9,6-5,04-50,50-2:24,7	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	17. 5.03
2399 P.	Bültena, Wiebke 10,77-11,14-4,55-35,50-2:28,3	88	MTV Aurich	Hinte	24. 5.01
2368 P.	Rosendahl, Anneke 10,54 - 10,50 - 4,62 - 35,50 - 2:50,81	97	SV Warsingsfehn	Leer	13. 5.10
2304 P.	Onken, Griet-Mara 10,4-10,6-4,48-25,00-2:30,4	90	SV Warsingsfehn	Hinte	17. 5.03

2281 P.	Krönke, Christine	89	TUS Norderney	Hinte	9. 5.02
	10,4-11,8-4,60-38,50-2:49,8				
2213 P.	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Burgdorf	18. 9.15
	11,0-11,1-3,55-41,00-2 :35,3				
2157 P.	Jürjens, Imke	89	TUS Hinte	Hinte	9. 5.02
	10,3-11,2-4,23-26,00-2:50,6				
2133 P.	Rozema, Tineke	87	TUS Hinte	Hinte	26. 5.00
	10,9-10,5-4,12-23,00-2:43,6				
2127 P.	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	Hinte	24. 5.01
	11,15-11,71-4,05-32,00-2:49,30				

Block Wurf

75m-60m Hd.-Weit-kugel-Diskus

2443 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Moordorf	29. 5.05
	10,2-10,1-5,06-8,78-24,93				
2266 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4.10.00
	10,4-10,4-4,26-8,75-21,32				
2210 P.	Könemann, Hilke	96	Germ. Leer	Leer	16. 5.09
	10,6 - 10,8 - 4,46 - 8,04 - 21,36				
2128 P.	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Hinte	27. 8.05
	11,41-11,70-3,97-8,45-26,25				
2117 P.	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Hinte	27. 8.05
	10,6-10,8-4,16-7,36-19,22				
2142 P.	Peters, Tomke	91	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.04
	10,8-11,5-4,65-7,13-22,90				
2072 P.	Extra, Mareike	90	TV Norden	Hinte	17. 5.03
	10,8-13,0-4,51-8,08-21,98				
2061 P.	Peters, Anna-Lena	94	SV Warsingsfehn	Hinte	12. 5.07
	10,7-11,8-4,19-7,49-20,00				
2051 P.	Oortgiese, Maren	84	SV Warsingsfehn	Hinte	12. 5.07
	10,8-11,5-3,70-8,07-21,13				
1989 P.	Szczesny, Sabine	92	Fort. Wirdum	Georgsheil	21. 7.04
	10,9-12,5-4,36-6,64-20,60				
1963 P.	Krieg, Ina	94	SV Warsingsfehn	Hinte	12. 5.07
	11,1-11,9-3,68-7,68-19,82				

Schülerinnen W 12

75m

9,6	Kramer, Imke	01	TV Norden	Aurich	31. 8.13
9,8	Holstein, Miriam	67	Germ. Leer	Wars'fehn	13.10.79
9,8	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Aurich	31. 8.13
10,0	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Ihlow	17. 6.81
10,1	Gößling, Kerstin	69	BW Borssum	Ihlow	17. 6.81
10,1	Focken, Käthe	61	VfL Ockenhausen	WHV	9. 9.73
10,1	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfen	Ihlow	25. 8.80
10,49 +0,0	Gül, Meryem	02	TV Norden	Blankenburg	20.09.14
10,3	Seekamp, Silvia	67	Fort. Wirdum	Wars'fehn	13.10.79
10,3	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 9.82
10,3	Trettin, Helma	72	SV Warsingsfehn	Westerholt	2.10.84
10,3	Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Aurich	18. 9.87
10,3	Helmers, Gisela	59	VfL Ockenhausen	Leer	17.10.71
10,3	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Wars'fehn	20. 8.78
10,3	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Stapel	13.10.78
10,3	Janssen, Marion	69	Fort. Wirdum	Moorhusen	17. 7.80
10,3	Eilers, Rajke	93	TV Norden	Norden	4. 9.04
10,3	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	Leer	17. 9.05
10,3	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Emden	29. 8.09
10,3	Tebbens, Kim	03	TUS Borkum	Borkum	18. 7.15

800m

2:27,5	Frers, Birgit	75	VfL Ockenhausen	Remels	3. 7.87
2:28,8	Westermann, Ance	74	TV Norden	Scheeßel	25. 6.86
2:30,80	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Papenburg	15. 9.02
2:31,9	Olthoff, Astrid	74	SV Warsingsfehn	Leer	6. 9.86
2:32,3	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Oldenburg	19. 9.87
2:33,1	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Leer	14. 9.02
2:33,2	Bremer, Ulrike	59	TUS Pewsum	Leer	29. 9.71
2:33,99	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Papenburg	15. 9.02
2:34,0	Poppinga, Elke	59	LG Norden	Esens	7. 7.71
2:34,2	Frers, Andrea	75	VfL Ockenhausen	Leer	12. 9.87
2:34,4	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Moorhusen	13.10.95
2:34,67	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Stuhr	10. 6.06
2:35,4	Bens, Ulrike	74	VfL Ockenhausen	Leer	7. 9.85
2:35,6	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Leer	6. 9.86
2:35,87	Brinkmann, Jana	88	Conc. Ihrhove	Emden	13. 5.00

2000m

7:02,3	Heidergott, Andrea	75	Conc. Ihrhove	Melle	29. 8.87
7:15,8	Frers, Birgit	75	VfL Ockenhausen	Leer	25. 4.87
7:20,1	Arling, Katrin	92	Conc. Ihrhove	Meppen	17. 9.04
7:25,6	Westermann, Ance	74	TV Norden	Hinte	14. 5.86
7:26,5	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Aurich	2. 9.94
7:26,9	Temme, Christine	74	TV Norden	Hinte	14. 5.86
7:28,3	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Aurich	2. 9.94
7:29,7	Remmers, Katrin	74	TUS Hinte	Hinte	14. 5.86
7:29,8	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Moorhusen	7. 7.06
7:30,5	Frers, Andrea	75	VfL Ockenhausen	Leer	25. 4.87
7:30,9	Löwe, Michaela	85	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	20. 4.96
7:30,9	Reisack, Inka	71	TUS Pewsum	Aurich	13. 9.83
7:31,1	Lammers, Kira	90	Conc. Ihrhove	Leer	27. 4.02
7:36,4	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Leer	27. 4.02
7:37,1	Watzema, Tina	76	Conc. Ihrhove	Leer	16. 4.88
7:37,1	Janssen, Marion	71	SC Tannenhausen	Aurich	2.10.83

5 km Straße

19:53	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Emden	27. 5.06
20:23	Buttjer, Mareeke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:31	Löwe, Michaela	85	Conc. Ihrhove	Leer	19.10.96
20:36	Jürrens, Inga	82	TUS Pewsum	Leer	3.10.94
20:44	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Leer	3.10.94
21:09	Popp, Fenja	02	Friesenst. Riepe	Emden	31.05.14
21:18	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.02
21:21	Pflugger, Tabea	10	Fort. Wirdum	Marienhafe	2. 4.18
21:48	Thies, Smilla	00	TUS Norderney	Norden	16. 4.11
21:52	Weinberg, Rieke	00	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11
21:54	Breninck, Simone	80	TV Norden	Leer	12.10.91
21:55	Arling, Katrin	92	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.04
21:58	Beening, Annike	96	Germ. Leer	Aurich	22. 8.08
21:59	Okken, Lea	96	TV Norden	Norden	19. 4.08
22:03	Janssen, Helma	81	Conc. Ihrhove	Leer	3.10.92

60 m Hürden

9,5	-0,1	Münning, Marlies	86	SV Georgsheil	WHV	27. 9.98
10,13		Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Leer	5. 6.98
9,9		Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Dörpen	15. 9.95
10,33		Poppinga, Maike	84	TV Norden	Dörpen	13. 9.96
10,1		Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Papenburg	11. 9.88

10,3	Rother, Tanja	80	Conc. Ihrhove	WHV	21. 6.92
10,3	+0,4 Munning, Marlies	86	SV Georgsheil	Moorhusen	3. 9.97
10,55	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Papenburg	15. 9.02
10,4	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 9.93
10,4	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Friedeburg	12. 9.81
10,5	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 8.80
10,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	WHV	15. 9.04
10,6	Gniewosz, Tanja	82	SV Georgsheil	WHV	25. 9.94
10,6	Mengel, Kathrin	83	SV Georgsheil	Georgsheil	27. 9.95
10,6	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	16. 5.09
10,6	Schön, Rena	00	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.12

Hochsprung

1,53m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	Berlin	23. 9.86
1,52m	Jütting, Marina	85	SV Holtland	Norderney	23. 7.97
1,50m	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Wars'fehn	17. 5.80
1,49m	Behrens Dorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.09
1,48m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Dörpen	15. 9.95
1,48m	Bens, Monika	66	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	7.10.78
1,48m	Breninck, Simone	80	TV Norden	Norden	16. 8.92
1,47m	Eilers, Leonie	03	TV Norden	Marienhafe	14. 7.15
1,45m	Gößling, Kerstin	69	BW Borssum	Friedeburg	12. 9.81
1,45m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Norden	24. 8.13
1,45m	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Borkum	18. 7.15
1,44m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	WHV	31. 5.92
1,44m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Ihlow	27. 6.86
1,44m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	1.10.98
1,44m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Hinte	15. 5.04

Stabhochsprung

1,87m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 9.04
1,80m	Ellßel, Sandra	85	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.97
1,80m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Norden	25. 9.99
1,70m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Aurich	24. 9.92
1,70m	Janssen, Stefanie	83	Fortuna Wirdum	Papenburg	18. 9.94
1,60m	Heyken, Mareike	91	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.03
1,57m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	8. 7.03

Weitsprung

5,19m	Kramer, Imke	01	TV Norden	WHV	25. 6.13
5,10m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	28. 6.98
4,95m	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
4,94m	Munning, Marlies	86	SV Georgsheil	Wars'fehn	11. 7.98
4,93m	Holstein, Miriam	67	Germ. Leer	Wars'fehn	7. 9.79
4,92m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Leer	19. 6.04
4,91m	Brandt, Maren	83	Conc. Ihrhove	Ihrhove	31. 8.95
4,85m	Seehusen, Frauke	78	Germ. Leer	Dörpen	2. 6.90
4,82m	Flink, Anja	67	Kickers Emden	Emden	11. 9.79
4,78m	Saathoff, Elke	65	TUS Esens	Esens	7.10.77
4,76m	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Wars'fehn	6.10.83
4,76m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Bremen	26. 5.02
4,74m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Aurich	29. 9.78
4,74m	Rose, Monika	86	TUS Hinte	Leer	5. 6.98
4,73m	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Emden	10. 7.79

Kugelstoß 3kg

10,44m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Oldenburg	13. 9.86
10,29m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
9,66m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Wars'fehn	4.10.92
9,41m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Wirdum	15.10.94
9,10m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Remels	22. 8.87
9,09m	Bergmann, Claudia	69	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.81
9,07m	Engels, Marlies	76	Germ. Leer	Aurich	6. 5.88
9,06m	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	WHV	15. 9.04
9,02m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Georgsheil	22. 7.98
9,01m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Wirdum	3.10.13
9,00m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Delmenhorst	19. 9.10
8,88m	Horstmann, Karin	72	TV Norden	Westerholt	2.10.84
8,85m	Nkengue, Fortuna	05	MTV Wittmund	Papenburg	10. 9.17
8,84m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Wirdum	22. 9.88
8,82m	Einhoff, Ingrun	68	SG Wangerooge	Georgsheil	5.10.80

Diskuswurf 750g

31,36m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Wirdum	9.10.94
29,56m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Wirdum	3.10.13
28,24m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Leer	31. 5.96
27,18m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 9.90
26,06m	Gniewosz, Tanja	82	SV Georgsheil	WHV	25. 9.94
25,70m	Meyer, Anja	80	Germ. Leer	Georgsheil	16. 9.92
25,62m	Dresp, Nele	01	TV Norden	Gr. Hesepe	6. 4.13
25,53m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
25,50m	Kruse, Insa	79	SV Georgsheil	Georgsheil	4. 9.91
25,44m	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	25. 8.93
25,37m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wirdum	7.10.07
24,91m	Halm, Lena	05	BW Borssum	Aurich	25. 5.17
24,46m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Leer	11. 9.93
24,38m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Wirdum	22. 9.88
24,25m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Wirdum	30.03.14

Hammerwurf

23,98m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
23,43m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
20,37m	Thesinga, Inken	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
19,80m	Reinders, Jessica	87	SV Holtland	Hesel	25. 9.99

Speerwurf 400g

31,04m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Marienhafe	10.10.92
29,76m	Engels, Marlies	76	Germ. Leer	Leer	30. 9.88
29,34m	Behrendorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Aurich	17. 4.09
29,02m	Ohlhoff, Martha	83	TV Norden	Marienhafe	11. 8.95
28,78m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	16. 9.07
28,34m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Wirdum	22. 9.88
27,96m	Sjuits, Meike	80	TV Norden	Papenburg	13. 9.92
27,86m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
27,64m	Haedke, Marie-Luise	84	Conc. Ihrhove	Leer	14. 9.96
27,56m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	12. 9.10
27,55m	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	WHV	24. 8.02
27,52m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Delmenhorst	19. 9.10
26,64m	Rass, Agnes	78	TV Norden	Aurich	1. 9.90
26,43m	Eilers, Mereke	89	TV Norden	Norden	12.10.01
26,13m	Bakker, Anne	91	TV Norden	Leer	13. 6.03

Ballwurf 200g

55,00m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	WHV	12. 6.86
38,50m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Norden	24. 8.13
38,50m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
37,00m	Tebbens, Kim	03	TUS Borkum	Borkum	18. 7.15
33,50m	Seewald, Jeanette	02	BW Borssum	Borkum	26. 7.14
31,50m	Wilberts, Femke	03	TV Norden	Marienhafe	14. 7.15
31,00m	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Norden	28. 9.14
30,50m	Nkengue, Fortuna	05	MTV Wittmund	WHV	6. 5.17
30,50m	Halm, Lena	05	BW Borssum	Aurich	25. 5.17
30,00m	Kalkwarf, FRAUKE	03	bw Borssum	Norden	26. 9.15

Schlagballwurf

59,50m	Hilbers, Carola	79	VfL Jheringsf.	Wolfsburg	19. 6.91
58,00m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Wars'fehn	4.10.92
58,00m	Liessmann, Daniela	71	Germ. Leer	Wars'fehn	24. 9.83
54,50m	König, Martina	71	SV Warsingsfehn	Leer	10. 6.83
54,00m	Winkel, Tessa	76	TV Norden	Hinte	18. 8.88
54,00m	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Ihrhove	15. 9.84
53,00m	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Ihlow	16. 5.82
52,80m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Georgsheil	12. 9.80
51,90m	Kreutzmann, Stefanie	69	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.81
51,50m	Trettin, Helma	72	SV Warsingsfehn	Ihrhove	15. 9.84
51,00m	Mudder, Anja	71	SV Georgsheil	Ihlow	15. 6.83
51,00m	Behrendorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	WHV	25. 4.09

Dreikampf

75m-Weit-Schlagball 80g (bis 2010)

1522 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	17. 8.02
	10,5-4,64-48,00				
1419 P.	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	Leer	17. 9.05
	10,3-4,53-35,50				
1409 P.	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Leer	17. 9.05
	10,6-4,38-39,50				
1407 P.	Behrendorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.09
	11,43 - 4,30 - 46,50				
1406 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.09
	10,61 - 4,52 - 35,00				

Dreikampf

75m-Weit-Ball 200g (ab 2011)

1477 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	WHV	25. 6.13
	9,8-5,19-29,00				
1441 P.	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
	10,3-4,63-38,50				
1334 P.	Picksack, Marina	00	SV Georgsheil	Leer	5. 5.12
	10,68 - 4,06 - 35,00				

Vierkampf

75m-Weit-Hoch-Schlagball 80g (bis 2011)

1935 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	17. 8.02
	10,5-4,64-1,35-48,00				
1906 P.	Behrendorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.09
	11,43 - 4,30 - 1,49 - 46,50				
1857 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.09
	10,61 - 4,52 - 1,41 - 35,00				

Vierkampf

75m-Weit-Hoch-Ball 200g (ab2012)

1933 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	Norden	24. 8.13
	10,2-4,69-1,45-38,50				
1867 P.	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
	10,3-4,63-38,50-1,37				

Block S/S

75m-60m Hd.-Weit-Hoch-Ball (bis 2011)

2297 P.	Behrendorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Leer	16. 5.09
	11,5 - 11,1 - 4,17 - 1,40 - 49,00				
2286 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Hinte	15. 5.04
	10,80-10,97-4,70-1,44-27,00				
2233 P.	van Hove, Jana	98	BW Borssum	Leer	13. 5.10
	11,64-11,17-3,87-1,41-42,50				
2166 P.	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Hinte	15. 5.04
	10,58-11,74-4,21-1,32-31,00				
2126 P.	Eilers, Lisa-Kristin	92	TV Norden	Hinte	27. 8.05
	11,2-11,9-4,42-1,29-37,00				

Block S/S

75m-60m Hd.-Weit-Hoch-Speer (ab 2014)

1943 P.	Thieme, Finja	05	BW Borssum	Aurich	25. 5.17
	11,0-12,0-3,63-1,34-14,34				

Block Lauf

2439 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	9. 5.02
	10,6-10,4-4,46-42,50-2:36,4				
2283 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	16. 5.09
	10,4 - 10,6 - 4,35 - 31,00 - 2:44,8				
2062 P.	Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Stuhr	10. 6.06
	11,34-12,77-3,76-30,00-2:34,67				
2033 P.	Schmitz, Lena	88	SV Emden-Harsweg	Stuhr	1. 7.00
	11,26-12,02-3,73-28,50-2:46,95				
2006 P.	Halm, Lena	05	BW Borssum	Aurich	25. 5.17
	10,9-12,5-3,75-30,50-2:49,1				

Block Wurf

2374 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	WHV	15. 9.04
	10,4-10,5-4,92-9,06-23,72				
1989 P.	Szczesny, Sabine	92	Fort. Wirdum	Georgsheil	21. 7.04
	10,9-12,5-4,36-6,64-20,60				
1887 P.	Schmack, Laura	92	SV Georgsheil	WHV	15. 9.04
	10,7-11,1-3,82-6,08-12,44				
1880 P.	Extra, Mareike	90	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	10,7-15,7-3,85-8,13-20,88				
1860 P.	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Hinte	12. 5.07
	11,2-13,8-3,85-7,23-20,21				
1820 P.	Lange, Nadja	90	TV Norden	Hinte	9. 5.02
	11,0-13,2-4,10-6,40-14,53				
1808 P.	Krüger, Juljane	91	TV Norden	Hinte	17. 5.03
	12,0-13,8-3,78-7,50-20,90				
1805 P.	Reimann, Vanessa	97	TV Norden	Leer	16. 5.09
	11,4 - 12,9 - 3,98 - 6,03 - 17,27				
1761 P.	Bender, Andrea	93	SV Georgsheil	Moordorf	29. 5.05
	11,6-13,2-3,77-7,23-14,04				

Schülerinnen U14

4x75m Staffel

40,25	SV Georgsheil (Lieder, Saathoff, Hiller, Picksack)	Papenburg	15. 9.13
40,71	TV Norden (Extra-Heyken-Popp-Hagemann)	Papenburg	15. 9.02
40,95	TV Norden (Eilers-Witte-Dehn-Jenssen)	WHV	21. 5.05
40,99	TV Norden (Kramer, Higgen, Manninga, Gül)	Leer	18.05.14
40,8	MTV Aurich (Hachmeister-Tjards-Knopf, H.-Knopf, L.)	Aurich	5. 5.06
41,08	SV Georgsheil (Wübbena, Saathoff, Hiller, Picksack)	Papenburg	16. 9.12
41,0	Fort. Wirdum (Sinning-Riemeyer-Szczesny-Habben)	Leer	4. 6.05
41,56	SV Georgsheil (Bamezon, Saathoff, Meyer, Werner)	Papenburg	11. 9.11
41,87	SV Emden-Harsweg (Kleinert-Schatow-Raukuc-Scholz)	Papenburg	15. 9.02
41,88	TV Norden (Kramer, Higgen, Manninga, Gül)	Leer	9. 5.15
42,08	Germ. Leer (Diekhoff, Geiken, Schwabe, Scheetz)	WHV	20. 5.17
42,09	TV Norden (Bieler-Peters-Gronewold-Lützen)	Papenburg	16. 9.07

3x800m Staffel

7:48,7	SV Emden-Harsweg (Schatow-Schwartzenberg-Raukuc)	Remels	10. 5.03
7:51,6	LG Uplengen (Frers, A.-Schulte-Frers, B.)	Remels	9. 5.87
7:59,95	SV Emden-Harsweg (Schmitz-Peters-Klaassen)	Stuhr	7. 7.00
8:00,54	Conc. Ihrhove (Heitner-Bilker-Arling)	Dörpen	20. 5.04
8:02,2	SV Emden-Harsweg (Korth-Klaassen-Peters)	Stuhr	9. 7.99
8:03,08	TUS Hinte (Jacob-Kasten-Peters)	Bad Pyrm.	9. 5.92
8:05,0	BW Borssum (Schröder-Gastmann-van Hove)	Remels	8. 7.05
8:08,0	Conc. Ihrhove (Betz-Schröder-Jansen)	Remels	28. 4.90
8:08,8	SV Holtland (Beyer-Remmers-Rogalla)	WHV	25. 9.85
8:11,7	Conc. Ihrhove (Wiard-Brinkmann-Lammers)	Remels	12. 5.01
8:11,8	VfL Ockenhausen (Frers, A.-Frers, B.-Carstens)	WHV	17. 9.86
8:15,1	Conc. Ihrhove (Jansen-Meyer-Korte)	Remels	28. 4.94
8:15,3	Conc. Ihrhove (Watzema-Brombacher-Heidergott)	Remels	9. 5.87

5 km Mannschaften

1:05:44	Fort. Wirdum (Bussen-Heyen; Ellßel; Buttjer)	Stuhr	7. 5.94
1:07:20	TV Norden (Okken-Peterssen, N.-Peterssen, M.)	Norden	18. 4.09
1:07:26	Conc. Ihrhove (Arling-Behrends-Heitner)	Ofen	3.10.04
1:07:29	Conc. Ihrhove (Korte-Janssen-Polzin)	Leer	3.10.93
1:08:35	TUS Hinte (Nikoleit-Kistemakere-Rozema)	Oldenburg	15.10.00
1:09:54	Conc. Ihrhove (Janssen-Engelmann-Meyer)	Leer	3.10.92
1:10:16	TV Norden (Breninck-Dreesch-Bohnenberger)	Leer	12.10.92
1:10:20	Fort. Wirdum (Buttjer-Voß-Fröhling)	Marienhafe	8. 4.96
1:11:53	TV Norden (Dengler; Nowak; Ohlhoff)	Leer	3.10.94
1:13:55	SV Emden-Harsweg (Schatow -Raukuc-Scholz)	Oldenburg	20.10.02

Dreikampf Mannschaften

6745 P.	SV Georgsheil Picksack, Hiller, Lengert, Lieder, Saathoff)	Norden	24. 8.13
6578 P.	Germ. Leer Geisler-Popken-Lohmann-Frerichs-Bors	Leer	2.10.04
6498 P.	TV Norden Eilers, L.-Jenssen-Dehn-Heuer-Witte	Leer	17. 9.05
6454 P.	TV Norden (Fischer-Lützen-Bieler-Kruse-Gronewold)	Leer	29. 9.07
6425 P.	TV Norden Eilers-Hagemann-Extra-Popp-Heyken	Emden	7. 9.02
6411 P.	TV Norden Bakker-Eilers-Bommer-Jenssen-Krüger	Norden	4. 9.04
6325 P.	TV Norden Bakker-Klinkenborg-Hokema-Albers-Krüger	Norden	6. 9.03
6255 P.	TV Norden (Kruse-Bieler-Peters-Schröder-Taddigs)	Leer	27. 9.08

6207 P.	MTV Aurich (Knopf,H.-Knopf,L.- Hachmeister-Tjards-Janssen)	Aurich	6.10.06
6193 P.	TV Norden(Gül,Kramer,Manninga,Eilers,Hoffmeister)	Norden	26. 9.15
6182 P.	SV Georgsheil (Picksak, Saathoff, Lengert, Hiller, Wübbena)	Leer	5. 5.12

Vierkampf

9701 P.	TV Norden Kruse-Okken-Peters-Schröder-Gummels	Leer	4.10.08
8851 P.	SV Georgsheil Lengert, Hiller, Picksack, Lieder, Fulfs)	Norden	24. 8.13
8637 P.	TV Norden (Kramer,Gül,Kramer,Manninga,Higgen)	Norden	28. 9.14
8494 P.	TV Norden Jenssen-Eilers,L.-Witte-Dehn-Heuer	Leer	17. 9.05
8464 P.	TV Norden Eilers-Bommer- Bakker-Jenssen-Krüger	Norden	4. 9.04
8363 P.	TV Norden (Fischer-Lützen-Bieler-Kruse-Neumann)	Leer	29. 9.07
8237 P.	TV Norden(Gül,Kramer,Manninga,Eilers,Hoffmeister)	Norden	26. 9.15
8332 P.	TV Norden Klinkenborg-Blum-Albers-Bakker-Krüger	Norden	6. 9.03
8109 P.	TV Norden (Kruse-Bieler-Peters-Schröder-Taddigs)	Leer	27. 9.08
8108 P.	TV Norden Eilers-Hagemann-Popp-Heyken-Klinkenborg	Wars' fehn	17. 8.02
8055 P.	TV Norden (Eilers-Fischer-Bieler-Drüke-Lützen)	Aurich	16. 9.06
8037 P.	LAC Emden-Aurich Behrendsdorf-Brendel-Russell-Schirrmann-Pietsch	Leer	26. 9.09
7993 P.	SV Georgsheil (Saathoff,N.; Picksak, Lengert, Saathoff,M.; Wübbena)	Emden	14. 7.12

Blockwettkampf

10656 P.	TV Norden Eilers,R.-Jenssen-Eilers,L.-Witte-Dehn	Hinte	27. 8.05
10241 P.	TV Norden Eilers-Bakker-Bommer-Witte-Mohr	Norden	4. 9.04
10134 P.	LAC Emden/Aurich Gastmann-Behrendsdorf-Brendel-Russell-Schirrmann	Leer	16. 5.09
9921 P.	SV Warsingsfehn Harms-Penning-Pommer-Manssen-Männich	Hinte	24. 5.01
9870 P.	BW Borssum (van Hove, Wagner, de Vries, Lenz, Münch)	Leer	7. 5.11
9807 P.	SV Warsingsfehn Manssen-Männich-Onken-Kettwig-Ukena	Hinte	9. 5.02
9769 P.	TV Norden Extra-Klinkenborg-Eilers-Mohr-Lange	Hinte	17. 5.03
9750 P.	TV Norden Eilers-Popp-Heyken-Hagemann-Extra	Hinte	9. 5.02
9701 P.	TV Norden (Kruse -Peters-Schröder-Okken-Gummels)	Leer	4.10.08
9662 P.	Fort. Wirdum Habben-Riemeyer-Szszesny-Sinning-Maas	Hinte	27. 8.05
9662 P.	TV Norden (Lützen-Fischer-Gronewold-Bieler-Taddigs)	Hinte	12. 5.07

SENIOREN

MÄNNER M30

100m

11,06	Müller, Frank	68	TV Norden	Palo-Alto	25. 4.98
10,9	Iken, Wolfgang	54	TV Norden	WHV	22. 8.84
11,0	Schüssler, Claus	42	MTV Aurich	Oldenburg	2. 7.75
11,28	Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Oldenburg	3. 8.94
11,2	Scholz, Werner	37	Kickers Emden	Meppen	15. 7.71
11,47	Steinke, Michael	64	TV Norden	Verden	28. 5.94
11,3	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
11,3	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Esens	4. 6.78
11,5	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Leer	28. 8.66
11,81 -1,1	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Verden	16. 5.98

200m

22,29	Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Oldenburg	3. 8.94
22,3	Iken, Wolfgang	54	TV Norden	Oldenburg	15. 8.84
22,5	Müller, Eberhard	38	FC Norden	Pewsum	15. 9.68
23,04	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Göttingen	27. 6.95
23,22	Steinke, Michael	64	TV Norden	Verden	28. 5.94
23,1	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	8. 9.81
23,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Weyhe	24. 9.78
23,5	Schüssler, Claus	42	MTV Aurich	Oldenburg	9. 7.75
23,75	Klose, Jörg	65	TV Norden	Hößbach	20. 5.95
23,8	Scholz, Werner	37	Kickers Emden	Norden	25. 4.71
23,8	Kröger, Wilfried	47	MTV Aurich	Ihlow	22. 6.82

400m

48,77	Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Wars'fehn	7. 8.93
50,26	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germ. Leer	Papenburg	6. 5.18
52,65	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hößbach	26. 8.78
53,1	Bumb, Roland	49	MTV Wittmund	Leer	23. 5.82
53,4	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Leer	30. 8.81
55,41	Zander, Robert	68	TV Norden	Henstedt-Ulzb.	11.7.98
55,9	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	18. 8.71
56,58	Grieffenhagen, Peter	67	TV Norden	Verden	10,5.97
56,7	Strunk, Robert	44	TUS Pewsum	Leer	9. 8.75
57,4	Böckmann, Stefan	70	Germ. Leer	Leer	2.10.04

800m

1:58,24	Bisewski, Christoph	63	TV Norden	Lübeck	22. 5.93
2:00,02	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Bad Oeynhs.	19. 7.92
2:02,9	Valk, Hermannus	27	Kickers Emden	Leer	15. 6.57
2:03,7	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Oldenburg	8. 7.81
2:04,2	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	25. 8.71
2:04,46	Alberding, Edzard	54	TV Norden	Hamburg	1. 6.85
2:04,50	Harms, Reiner	69	TV Norden	Marburg	3. 6.00
2:05,3	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	6. 7.83
2:05,72	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Dortmund	14. 5.97
2:06,5	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Ihlow	29. 4.84

1000m

2:35,73	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Stade	2. 5.92
---------	-----------------	----	-----------	-------	---------

2:38,0	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Oldenburg	17. 7.81
2:40,0	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	29. 8.89
2:40,2	Valk, Hermannus	27	Kickers Emden	Emden	26. 5.57
2:41,3	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Berlin	19. 4.97
2:42,88	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Wuppertal	4. 5.97
2:43,8	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	29. 5.71
2:46,1	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	14. 7.82
2:48,5	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Schortens	24. 9.93
2:49,6	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Aurich	29. 8.89

1500m

4:07,6	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Leer	12. 9.92
4:10,0	Valk, Hermannus	27	Kickers Emden	Braunschweig	31. 8.57
4:11,65	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Verden	16.5.98
4:12,9	Hommers, Gretus	50	Oldenburg	Oldenburg	29. 7.81
4:14,3	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	22. 8.89
4:14,26	Steinke, Peter	70	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
4:15,0	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Leer	19. 9.71
4:17,07	Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Verden	10. 5.97
4:17,65	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Menden	20. 6.97
4:18,36	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Delmenhorst	3. 8.08

1 Meile

4:44,5	Steinke, Peter	70	TV Norden	Emden	10. 9.04
4:46,0	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Emden	21. 9.07
4:46,7	Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	10. 9.04
4:56,5	Klus-Brauner, Michael	71	TV Norden	Emden	22. 9.06
4:58,79	Riekens, Johann	70	TUS Norderney	Osnabrück	28. 5.03
4:59,1	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.98
5:02,1	de Jonge, Stefan	76	TUS Weene	Emden	21. 9.07
5:12,6	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Emden	9. 8.02
5:15,1	Schmedding, Dominik	66	Emder LG	Emden	12. 9.03
5:15,7	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	3. 9.99

3000m

8:49,73	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	17. 6.00
8:52,78	Steinke, Peter	70	TV Norden	Dortmund	5. 6.03
8:56,2	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Oldenburg	23. 7.81
9:11,5	Höffker, Johann	51	TUS Pewsum	Oldenburg	21. 7.82
9:12,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	21. 7.82
9:12,9	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Oldenburg	9. 8.89
9:12,9	Ewen, Walter	65	TV Norden	Aurich	28. 6.96
9:15,0	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Oldenburg	9. 9.79
9:16,4	Rüst, Erich	50	LG Ostfriesland	Oldenburg	23. 7.83
9:17,9	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Aurich	8. 7.88

5000m

14:42,1	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Ihrhove	15. 7.94
15:20,46	Heidergott, Enno	71	LG Ihrhove-W'fehn	Delmenhorst	12. 6.03
15:27,3	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Norden	17. 6.79
15:29,21	Steinke, Peter	70	TV Norden	Koblenz	26. 5.04
15:33,4	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 7.85
15:34,14	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Oldenburg	15. 7.98
15:35,0	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Oldenburg	9. 6.81
15:36,0	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Aurich	11. 5.68
15:37,6	Höffker, Johann	51	TUS Pewsum	Oldenburg	29. 5.82
15:46,1	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Leer	15. 9.90

10000m

30:19,19	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Delmenhorst	4. 6.94
32:02,9	Rudolph, Markus	61	TUS Hinte	Esens	20. 9.91
32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
32:38,7	Stromann, Johann	62	TUS Hinte	Leer	3.10.93
32:39,5	Höffker, Johann	51	TUS Pewsum	Leer	23. 4.82
32:41,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Esens	20. 9.91
32:43,8	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Esens	8. 9.89
32:45,22	Steinke, Peter	70	TV Norden	Kevelaar	19. 6.04
33:05,9	Polzin, Martin	60	SC Dunum	Aurich	14. 8.92
33:12,2	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Leer	11. 4.81

10 km Lauf

31:24	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Leverkusen	7. 3.99
31:53	Heidergott, Enno	71	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.01
32:16	Steinke, Peter	70	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.01
32:26	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Stuhr	21. 3.99
32:31	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	18.10.09
33:00	Immega, Stefan	84	LG Harlingerland	Bremen	2.10.16
33:35	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Garrel	17. 9.11
33:35	Janssen, Ingo	85	Emder LG	Hannover	19. 3.17
33:37	Waschkau, Jan	77	Germ. Leer	Garrel	20, 9.07
33:39	Frerichs, Arnold	59	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.97

Halbmarathon

1:07:00	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Den Haag	27. 3.94
1:11:07	Menne, Jörn	68	MTV Wittmund	Hannover	16. 5.99
1:12:08	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	1.11.09
1:12:40	Steinke, Peter	70	TV Norden	Hattingen	9. 3.03
1:14:09	Eduard Tjarks	54	LG Ostfriesland	Himmelpforten	23. 4.95
1:14:26	Tammen, Marco	75	Teut. Stapelmoor	Cuxhaven	11. 4.10
1:14:34	Hörnemann, Lutz	62	LG Ostfriesland	WHV	21. 5.98
1:14:37	Frerichs, Arnold	59	Conc. Ihrhove	Bremen	10. 9.95
1:14:38	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emmerthal	1. 3.98
1:14:41	Stromann, Johann	62	VfL Jheringsfehn	Dunum	26. 9.99

Marathon

2:26:41	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:29:45	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Bremen	6. 5.84
2:30:07	Hommers, Gretus	50	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:30:08	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.89
2:34:23	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	11.10.98
2:35:20	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:37	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:59	Steinke, Peter	70	TV Norden	Antalya/TUR	18. 3.07
2:35:59	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Frankfurt	28.10.12
2:36:50	Eiben, Reinke	85	Emder LG	Bremen	1.10.17

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
8:40:55	Wagner, Bernd	61	TUS Norderney	Kienbaum	29. 3.03
8:52:26	Sigl, Holger	70	MTV Aurich	Winschoten/NED	14.9.12
8:52:30	Sigl, Ahlrich	37	LGO	Unna	7. 9.80
9:17:30	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Hamm	8. 10.88
9:24:40	Lampen, Alfred	54	Concordia Ihrhove	Hittfeld	1. 6.97
10:08:16	Groen, Bernhard	40	Germ.Leer	Winschoten	15. 9.84
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Gutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

18038m	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Borgholzh.	3. 9.00
17365m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
17325m	Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	31.10.04
17070m	Groenhagen, Achim	68	SC Dunum	Emden	4.11.07
16950m	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Leer	11. 5.88
16940m	Beyer, Walter	58	Germ. Leer	Leer	3. 5.89
16933m	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	28.10.01
16925m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
16400m	Janssen, Ingo	85	Emder LG	Emden	1.11.15
16280m	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	29.10.00

110m Hürden

15,34	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Hößbach	20. 5.95
15,68 -1,3	Müller, Frank	68	TV Norden	Verden	16. 5.98
15,9	Lentke, Wolfgang	54	Germ. Leer	Ihlow	20. 5.84
16,46 -0,6	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Verden	10. 5.97
17,3	Voß, Wolfgang	46	TUS Pewsum	Wars'fehn	28. 8.77
17,6	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Esens	25. 5.74
18,3	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Norden	8. 5.82
18,5	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Pewsum	27. 8.67
19,04 +2,0	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Aurich	12. 5.02
19,35	Gebhardt, Dieter	61	MTV Aurich	Schortens	15. 5.94

400 m Hürden

59,72	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Hößbach	20. 5.95
60,0	Richter, Herbert	23	Germ. Leer	Leer	5. 7.53
61,29	Alberding, Edzard	54	TV Norden	Hamburg	1. 6.85
62,7	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Groningen	30. 4.72
63,53	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Hannover	19. 5.07
63,6	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	4. 8.71
63,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Remels	16. 5.85
67,9	Gebhardt, Dieter	61	MTV Aurich	Dörpen	24. 9.94

3000m Hindernis

10:00,7	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Osnabrück	4. 5.68
10:07,0	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Aurich	26. 7.87
10:19,8	Brauner, Michael	71	LG Ihrhove-W'fehn	Delmenhorst	16. 6.02
10:41,0	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Aurich	30. 6.89
10:41,6	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	30. 6.89
11:06,6	Schmidt, Benno	57	MTV Aurich	Aurich	5. 6.87
11:26,2	Sappl, Günther	43	Germ. Leer	Oldenburg	17. 7.74
11:35,18	Schöpp, Timo	72	TV Norden	WHV	6. 6.04
11:41,87	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99

Weitsprung

7,15m	Müller, Frank	68	TV Norden	Palo-Alto	25. 4.98
6,79m	Schweter, Gregor	65	TV Norden	Holzminden	22. 7.95
6,71m +0,6	Klose, Jörg	65	TV Norden	Oldenburg	27. 8.97
6,59m	Pissarsky, Stefan	61	MTV Wittmund	WHV	2. 5.93
6,48m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	18. 8.81
6,46m	Rolf, Uwe	41	TUS Esens	Norden	12. 6.71
6,39m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Leer	7. 9.75
6,38m	Swart, Enno	62	TV Norden	Vöhrum	26. 5.92
6,35m	Zander, Robert	68	TV Norden	Henstedt-Ulzb.	11. 7.98
6,30m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Göttingen	1. 5.97
6,32m(Halle)	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Mainz	16. 3.75

Hochsprung

2,00m	Klose, Jörg	65	TV Norden	Delmenhorst	15. 8. 97
1,95m	Zander, Robert	68	TV Norden	Verden	16. 5.98
1,90m	Lentke, Ernst-Walter	55	Germ. Leer	Leer	30. 4.83
1,87m	Tjarks, Enno	86	Germ. Leer	Papenburg	21. 9.18
1,86m	Müller, Frank	68	TV Norden	Palo-Alto	25. 4.98
1,84m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	8. 6.08
1,82m	Müller, Eberhard	38	FC Norden	Pewsum	28. 9.68
1,80m	Lentke, Wolfgang	54	Germ. Leer	Leer	22. 9.84
1,78m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Verden	10. 5.97
1,75m	Hefter, Eberhard	47	TUS Pewsum	Esens	4. 6.78
1,75m	Fischer, Detlef	56	TV Norden	Göttingen	15. 5.88

Stabhoch

4,70m	Müller, Frank	68	TV Norden	Verden	16. 5.98
4,30m	Klose, Jörg	65	TV Norden	Hößbach	20. 5.95
4,00m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	orden	9. 5.82
3,61m	Frisch, Walter	15	Germ. Leer	Westerstede	21. 8.55
3,60m	Huth, Michael	65	TV Norden	Verden	11. 5.96
3,40m	Post, Ulrich	57	Germ. Leer	Delmenhorst	11. 8.96
3,20m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06
3,10m	Gebhardt, Dieter	61	MTV Aurich	Aurich	24. 9.92
3,00m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	14. 5.11
2,90m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Dörpen	22. 9.89

Dreisprung

14,15m	Swart, Enno	62	TV Norden	Garbsen	1. 5.93
13,54m -0,5	Müller, Frank	68	TV Norden	Minden	12. 5.01
13,10m	Hefter, Eberhard	47	TUS Pewsum	Emden	11. 6.78
12,67m +0,5	Wesseln, Holger	71	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.02
12,59m	Zander, Robert	68	TV Norden	Verden	16. 5.98
12,47m	Kröger, Wilfried	47	MTV Aurich	Ihlow	15. 5.83
12,37m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	11. 9.79
12,34m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Leer	7. 9.75
12,19m +1,2	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
11,92m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Emden	30. 8.77

Kugelstoß

16,16m	Bergmann, Wilfried	43	TUS Pewsum	Emden	27. 6.75
15,25m	Isenecker, Roland	72	TV Norden	WHV	2. 6.02
15,02m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.82
14,75m	Mücher, Michael	54	TV Norden	Itzehoe	14. 7.84
14,65m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Marienhafe	11. 7.07
14,23m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Göttingen	1. 5.97
13,93m	Müller, Frank	68	TV Norden	Palo-Alto	25. 4.98
13,78m	Swieter, Gerhard	54	TV Norden	Wirdum	3. 10.84
13,66m	Dinkela, Holger	65	SV Georgsheil	Osnabrück	15. 4.95
13,55m	Janssen, Heino	41	TV Friedeburg	Pewsum	23. 5.73

Diskuswurf 2kg

57,52m	Isenecker, Roland	72	TV Norden	Barcelona/ESP	2. 8.03
50,50m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Wirdum	20. 4.80
48,80m	Mücher, Michael	54	TV Norden	Georgsheil	15. 6.85
47,08m	Voß, Wolfgang	46	TUS Pewsum	Wirdum	26. 4.78
46,13m	Dresp, Thomas	61	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.01
45,26m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Hamburg	24. 6.07

43,10m	Huth, Michael	65	TV Norden	Verden	16. 5.98
42,76m	Dr. Selenz, Hans	51	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.82
42,66m	Schuster, Günter	46	Kickers Emden	Georgsheil	12. 6.78
42,10m	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Wunstorf	29. 4.08

Speerwurf 800g mk 09(ab 1986)

67,22m	Bieck, Marcus	69	TV Norden	Winsen	12. 6.99
58,15m	Müller, Frank	68	TV Norden	Aurich	17. 5.98
53,54m	Drees, Björn	83	SV Blomb.-Neuschoo	Sulingen	26.07.14
52,15m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Aurich	17. 5.98
51,46m	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Zeven	19. 9.04
51,45m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	14. 8.02
50,52m	Huth, Michael	65	TV Norden	Verden	11. 5.96
50,30m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	18. 5.96
49,83m	Rector, Knut	67	MTV Wittmund	WHV	3. 5.97
48,40m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91

Hammerwurf

48,54m	Kowalczyk, Harm	56	MTV Aurich	Wirdum	22. 9.88
48,23m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Wirdum	3.10.05
47,18m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Oldenburg	20. 7.94
46,61m	Beyer, Klaus	42	Germ. Leer	Nordenham	1. 9.73
45,94m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	9. 7.06
42,20m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Aurich	23. 8.06
41,42m	Behrends, Joachim	62	SV Holtland	Holtland	25. 9.93
37,82m	Mücher, Michael	54	MTV Aurich	Aurich	28. 4.89
37,74m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Verden	16. 5.98
36,72m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	5. 6.85

Gewichtswurf

13,11m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Meppen	22. 4.06
12,23m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Meppen	28. 4.07
9,40m	Giesselmann, Bernd	68	Fort. Wirdum	Aurich	8. 7.05
7,01m	Gembler, Kai	74	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
6,72m	Sassen, heino	73	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
6,59m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

MÄNNER M35

100m

11,3	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.82
11,4	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Ihlow	17. 6.82
11,5	Schüssler, Claus	42	MTV Aurich	Oldenburg	2. 6.79
11,6	Kröger, Wilfried	47	MTV Aurich	Ihlow	8. 7.84
11,92 -0,4	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
11,8	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Pewsum	1.10.72
11,8	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Pewsum	8. 6.69
11,8	Scholz, Werner	37	Kickers Emden	Meppen	8. 6.75
12,0 +1,0	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.04
12,2	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06

200m

23,1	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	8. 9.81
23,5	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Ihlow	17. 6.81
23,8	Kröger, Wilfried	47	MTV Aurich	Ihlow	22. 6.82
24,23 +0,4	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
24,3	Scholz, Werner	37	Kickers Emden	Gandersheim	6. 8.75

25,35	*1,3	Alberts-Tammena, Udo	68	Fort. Wirdum	Osnabrück	18.	9.05
25,44	+1,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Potsdam	19.	8.02
25,3		Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Leer	27.	9.69
25,62		Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	25.	6.06
25,99	-0,1	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Schöningen	26.	5.18

400m

52,94		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	München	20.	7.85
53,4		Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Leer	30.	8.81
53,7		Bumb, Roland	49	MTV Wittmund	Gronau	30.	6.85
58,56		Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Delmenhorst	19.	7.98
58,73		Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Celle	16.	8.03
59,0		Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Pewsum	21.	6.69
59,40		Menken, Wilfried	76	LG Ostfriesland	Oldenburg	2.	9.15
59,63		Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Leer	14.	9.96
59,8		Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Oldenburg	28.	6.03
60,23		Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Dörpen	22.	8.04

800m

2:05,3		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	6.	7.83
2:05,72		Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Dortmund	14.	5.97
2:05,7		Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	7.	8.74
2:06,5		Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Ihlow	29.	4.84
2:11,22		Waschkau, Jan	77	TUS Weene	Leer	3.	9.16
2:14,3		Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	10.	7.91
2:14,83		Steinke, Peter	70	TV Norden	Hannover	21.	5.05
2:14,88		Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	21.	8.98
2:16,71		Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	WHV	2.	6.02
2:18,51		Menken, Wilfried	76	LG Ostfriesland	Papenburg	10.	5.15

1000m

2:42,88		Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Wuppertal	4.	5.97
2:46,1		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	14.	7.82
2:48,5		Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Schortens	24.	9.93
2:49,6		Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Aurich	29.	8.89
2:51,4		Waschkau, Jan	77	TuS Weene	Emden	24.	07.14
2:53,9		Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	17.	7.91
2:54,9		Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Aurich	30.	4.89
2:57,3		Taube, Ralf	69	Germania Leer	Leer	2.	10.04
3:01,62		Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	29.	9.00
3:02,7		Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Leer	25.	9.81

1500m

4:11,65		Valentin, Jörg	62	TV Norden	Verden	16.	5.98
4:17,65		Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Menden	20.	6.97
4:18,24		Schoolmann, Ralf	65	TV Norden	Marburg	3.	6.00
4:18,36		Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Delmenhorst	3.	8.08
4:20,1		Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Leer	6.	10.73
4:26,6		Jans, Peter	40	LGO	Oldenburg	29.	7.81
4:28,87		Frers, Thomas	69	TV Norden	Hannover	21.	5.05
4:29,2		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Osnabrück	25.	9.83
4:31,72		Klus-Brauner, Michael	71	TV Norden	Köln	24.	5.09
4:32,7		Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Emden	21.	6.97

1 Meile

4:51,3		Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	9.	9.05
4:56,5		Klus-Brauner, Michael	71	TV Norden	Emden	22.	9.06
4:59,1		Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	4.	9.98

5:12,6	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Emden	9. 8.02
5:15,1	Schmedding, Dominik	66	Emder LG	Emden	12. 9.03
5:15,7	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	3. 9.99
5:16,7	Vlaardingerbroek, Kurt	68	LG Ostfriesland	Emden	26. 9.08
5:17,18	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Delmenhorst	29. 4.17
5:17,1	Ehrlich, Heinz	61	Emder LG	Emden	25. 8.00
5:17,9	Krawietz, Leander	71	Emder LG	Emden	23. 8.09

3000m

8:49,73	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	17. 6.00
9:12,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	21. 7.82
9:15,0	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Oldenburg	9. 9.79
9:16,96	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Delmenhorst	8. 6.08
9:19,9	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Aurich	2. 7.93
9:23,8	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Aurich	7. 7.89
9:24,2	Jürgens, Hartwig	53	SV Holtland	Aurich	7. 7.89
9:26,99	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Dortmund	28. 5.98
9:27,2	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Aurich	25. 7.08
9:30,8	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	24, 7,74

5000m

15:02,6	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Menden	8. 5.98
15:27,3	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Norden	17. 6.79
15:33,4	Jans, Peter	40	LGO	Oldenburg	31. 7.85
15:54,9	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Leer	18. 5.84
15:59,55	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Verden	17. 5.09
16:01,10	Steinke, Peter	70	TV Norden	Halberstadt	20. 5.06
16:06,95	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Winsen	4. 6.89
16:08,69	Jürgens, Hartwig	53	SV Holtland	Winsen	4. 6.89
16:09,4	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Leer	12. 9.92
16:17,2	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	1.8.84

10000m

30:47,50	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	25. 4.98
32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
33:12,5	Dlubatz, Manfred	42	vereinslos	Bunde	20. 5.83
33:16,3	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Itzehoe	20. 7.84
33:35,0	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Aurich	30. 7.93
33:35,9	Jürgens, Hartwig	53	SV Holtland	Aurich	21. 7.89
33:47,1	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Itzehoe	20. 7.84
33:53,9	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Remels	19. 4.97
33:56,8	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Esens	8. 9.89
33:57,4	Alberding, Edzard	54	TV Norden	Leer	17. 9.93

10 km Lauf

31:24	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Leverkusen	7. 3.99
32:31	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	18.10.09
33:23	Steinke, Peter	70	TV Norden	Norden	21. 4.07
33:35	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Garrel	17. 9.11
33:39	Frerichs, Arnold	59	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.97
33:44	Hörnemann, Lutz	62	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.97
33:45	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Ofen	3.10.99
33:47	Harms, Stephan	70	Emder LG	Norden	30. 4.05
33:55	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Leverkusen	7. 3.99
33:56	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Alfeld	15. 3.98

Halbmarathon

1:09:48	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Xanten	27. 3.99
---------	----------------	----	-----------	--------	----------

1:12:08	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	1.11.09
1:14:09	Eduard Tjarks	54	LG Ostfriesland	Himmelpforten	23. 4.95
1:14:26	Tammen, Marco	75	Teut. Stapelmoor	Cuxhaven	11. 4.10
1:14:34	Hörnemann, Lutz	62	LG Ostfriesland	WHV	21. 5.98
1:14:37	Frerichs, Arnold	59	Conc. Ihrhove	Bremen	10. 9.95
1:14:38	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emmerthal	1. 3.98
1:14:41	Stromann, Johann	62	VfL Jheringsfehn	Dunum	26. 9.99
1:15:05	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Xanten	27. 3.9
1:15:34	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Bokel	6. 10.96

Marathon

2:26:41	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:29:45	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Bremen	6. 5.84
2:30:08	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.89
2:34:23	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Köln	11.10.98
2:35:20	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:37	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:59	Steinke, Peter	70	TV Norden	Antalya/TUR	18. 3.07
2:35:59	Grigat, Holger	73	Germ. Leer	Frankfurt	28.10.12
2:39:18	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11
2:39:30	Reisewitz, Karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.89

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
8:40:55	Wagner, Bernd	61	TUS Norderney	Kienbaum	29. 3.03
8:52:26	Sigl, Holger	70	MTV Aurich	Winschoten/NED	14.9.12
8:52:30	Sigl, Ahlrich	37	LGO	Unna	7. 9.80
9:17:30	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Hamm	8. 10.88
9:24:40	Lampen, Alfred	54	Concordia Ihrhove	Hittfeld	1. 6.97
10:08:16	Groen, Bernhard	40	Germ.Leer	Winschoten	15. 9.84
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Gutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

18038m	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Borgholzhs.	3. 9.00
17365m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
17070m	Groenhagen, Achim	68	SC Dunum	Emden	4.11.07
16980m	Harms, Stephan	70	Emder LG	Emden	30.10.05
16950m	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Leer	11. 5.88
16933m	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	28.10.01
16925m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
16280m	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	29.10.00
16247m	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Osnabrück	18. 9.96
16225m	Woltermann, Peter	47	TUS Weener	Leer	16. 5.90

110m Hürden

18,5	Boehme, Reinhold	34	TUSPewsum	Pewsum	8. 6.69
18,9	Vofß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Norden	8. 5.83
19,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	17. 5.80
19,58 +1,17	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23. 7.04
20,79 +0,0	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Zeven	14. 9.03
22,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Wars'fehn	26. 5.77
23,4	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Leer	10. 8.75

400 m Hürden

62,7	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Groningen	30. 4.72
63,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Remels	16. 5.85
70,0	Hefter, Eberhard	46	SV Georgsheil	Norden	28. 5.82
72,56	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	12. 5.02

3000m Hindernis

10:38,8	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Aurich	13. 8.93
10:40,8	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.79
11:41,87	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99

Weitsprung

6,48m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	18. 8.81
6,32m(Halle)	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Mainz	16. 3.75
6,20m	Bumb, Roland	49	MTV Wittmund	Hannover	2. 9.84
6,17m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Bunde	10. 5.80
6,15m	Swart, Enno	62	TV Norden	Wolfsburg	28. 6.00
6,06m -1,1	Klose, Jörg	65	FC Norden	Braunschweig	1. 7.00
6,03m	Pederzolli, Otto	28	TUS Pewsum	Pewsum	11. 6.65
6,00m	Wendtland, Werner	21	SV Aurich	Aurich	16. 6.57
5,94m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Leer	10. 9.05
5,92m	Swart, Enno	62	TV Norden	Verden	10. 5.97

Hochsprung

1,85m	Klose, Jörg	65	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
1,85m	Zander, Robert	68	TV Norden	Minden	22. 5.04
1,84m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	8.. 6.08
1,75m	Lentke, Ernst-Walter	53	Germ. Leer	Leer	15. 9.90
1,70m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Leer	24. 9.77
1,70m	Lentke, Wolfgang	54	Germ. Leer	Delmenhorst	6. 8.95
1,70m	Post, Ulrich	57	Germ. Leer	Oldenburg	11. 6.95
1,70m	Müller, Frank	68	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
1,69m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Leer	20. 9.80
1,65m	Hefter, Eberhard	47	SV Georgsheil	Norden	15. 8.82

Stabhoch

4,20m	Müller, Frank	68	TV Norden	Minden	22. 5.04
4,00m	Klose, Jörg	65	FC Norden	Norden	28. 6.00
3,61m	Frisch, Walter	15	Germ. Leer	Westerstede	21. 8.55
3,40m	Post, Ulrich	57	Germ. Leer	Delmenhorst	11. 8.96
3,20m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Leer	29. 4.06
2,90m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Dörpen	22. 9.89
2,80m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	6.10.85
2,70m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Leer	30. 8.81
2,50m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	San Sebastian/ESP	24. 8.05
2,43m	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Pewsum	29. 9.69

Dreisprung

13,06m	Swart, Enno	62	TV Norden	Wolfsburg	28. 6.00
12,55m	Hefter, Eberhard	46	SV Georgsheil	Norden	18. 8.82
12,19m +1,2	Schipper, Uwe	68	TV Norden	Braunschweig	24. 5.03
12,12m	Kröger, Wilfried	47	MTV Aurich	Leer	8. 9.84
12,04m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Emden	29. 6.82
11,92m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Emden	30. 8.77
11,89m	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Norden	17. 6.72
11,88m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Ihlow	3. 5.81
11,86m	Post, Ulrich	57	Germ. Leer	Leer	9. 9.95
11,53m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	WHV	21. 5.06

Kugelstoß

15,37m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Wirdum	1. 6.79
14,81m	Isenecker, Roland	72	TSV Langeoog	Bremen	2. 6.07
14,65m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Marienhafe	11. 7.07

13,86m	Mücher, Michael	54	MTV Aurich	Aurich	21. 8.91
13,37m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Oldenburg	30. 4.88
12,84m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Holtland	7. 6.07
12,69m	Wagner, Uwe	67	TV Norden	Minden	22. 5.04
12,51m	Janssen, Heino	41	TV Friedeburg	Leer	24. 9.77
12,34m	Zander, Robert	68	TV Norden	Köln	24. 5.09
12,27m	Schüssler, Klaus	42	MTV Aurich	Oldenburg	2. 9.84

Diskuswurf

50,50m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Wirdum	20. 4.80
50,03m	Isenecker, Roland	72	TSV Langeoog	Wehdel	28. 4.07
46,18m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	14. 3.92
46,13m	Dresp, Thomas	61	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.01
45,42m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	8. 4.82
45,26m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Hamburg	24. 6.07
42,48m	Schuster, Günther	46	TUS Hinte	Emden	10. 6.82
40,95m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Papenburg	24. 9.99
40,61m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Marienhafe	19. 7.06
39,28m	Huth, Michael	65	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.02

Speerwurf (ab 1986)

61,50m	Bieck, Marcus	69	TV Norden	Verden	22. 6.08
57,47m	Müller, Frank	68	TV Norden	Braunschweig	24.5.03
51,46m	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Zeven	19. 9.04
49,41m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Delmenhorst	25. 6.06
48,74m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Papenburg	30. 9.05
48,40m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91
47,92m	Zander, Robert	68	TV Norden	Köln	24. 5.09
46,53m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Delmenhorst	15. 8.10
45,43m	Sauer, Artur	80	TUS Weene	Schortens	3. 5.15
44,27m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Salzgitter	22. 6.03

Hammerwurf

45,94m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	9. 7.06
44,22m	Kowalczyk, Harm	56	MTV Aurich	Wirdum	22. 5.91
43,78m	Pohl, Holger	60	SV Holtland	Georgsheil	3. 6.95
42,48m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Holtland	5. 6.77
38,19m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Holtland	7. 6.07
37,82m	Mücher, Michael	54	MTV Aurich	Aurich	28. 4.89
36,72m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	5. 6.85
36,48m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Wirdum	16. 7.84
36,10m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.10.07
35,71m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Minden	2. 5.04

Gewichtswurf

13,11m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Meppen	22. 4.06
12,23m	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Meppen	28. 4.07
9,40m	Giesselmann, Bernd	68	Fort. Wirdum	Aurich	8. 7.05
7,01m	Gembler, Kai	74	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
7,12m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 8.14
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11
6,72m	Sassen, heino	73	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
6,59m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

MÄNNER M40

100m

11,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Ihlow	8. 7.84
11,9	Scholz, Werner	37	Kickers Emden	Meppen	3. 8.77
12,3	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
12,64 +1,0	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Potsdam	17. 8.02
12,69 +0,1	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Schöningen	27. 5.18
12,5	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	2. 7.91
12,8	Romaneessen, Gerd	63	MTV Aurich	Aurich	6. 7.04
13,0	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Leer	24. 8.98
13,1	Giesselmann, Bernd	68	Fort. Wirdum	Aurich	20. 7.08
13,1	Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Moorhusen	5. 9.17

200m

24,56	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	29. 9.85
25,44 +1,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Potsdam	19. 8.02
25,5	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Osnabrück	10. 9.89
25,99 -0,1	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Schöningen	26. 5.18
26,33 +0,8	Romaneessen, Gerd	63	MTV Aurich	Zeven	19. 9.04
26,39 +0,8	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hannover	26. 6.04
26,82 +0,2	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Delmenhorst	19. 7.98
26,8	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Stuhr	10. 9.97
28,39 -1,8	Klus-Brauner, Michael	71	Emder LG	Meppen	20.07.14
28,6 -1,6	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Moorhusen	18. 8.13

400m

52,94	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	München	20. 7.85
58,56	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Delmenhorst	19. 7.98
58,73	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Celle	16. 8.03
59,63	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Leer	14. 9.96
60,23	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Dörpen	22. 8.04
60,67	Waschkau, Jan	77	TUS Weene	Oldenburg	21. 5.17
64,4	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
65,4	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Oldenburg	28. 6.03
68,48	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
68,48	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	3. 9.11

800m

2:05,72	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Dortmund	14. 5.97
2:08,1	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	13. 7.88
2:09,0	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	25. 7.79
2:14,3	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	10. 7.91
2:14,88	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	21. 8.98
2:16,71	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	WHV	2. 6.02
2:17,37	Waschkau, Jan	77	TUS Weene	Aurich	29. 6.18
2:20,32	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Schöningen	25. 6.16
2:20,90	Plavenieks, Helge	77	SV Dornum	Moorhusen	28. 8.18
2:20,8	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Aurich	5. 7.03

1000m

2:42,88	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Wuppertal	4. 5.97
2:50,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	29. 8.89
2:53,9	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	17. 7.91
2:54,63	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	26. 8.98
2:54,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Aurich	30. 4.89
3:01,62	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	29. 9.00
3:05,1	Wijnen, Jacobus	49	TUS Pewsum	Marienhafte	29. 8.92

3:06,63	Plavenieks, Helge	77	SV Dornum	Oldenburg	27. 6.18
3:06,69	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Oldenburg	21. 6.17
3:08,1	Buttjer, Bernhard	46	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 8.92

1500m

4:17,65	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Menden	20. 6.97
4:18,99	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Braunschweig	24.5.03
4:26,6	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	29. 7.81
4:30,5	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Bunde	22. 9.79
4:32,7	Jürrens, Harry	57	TUS Pewsum	Emden	21. 6.97
4:39,46	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	29. 9.85
4:42,82	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Osterode	14. 6.98
4:46,60	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Delmenhorst	16. 6.91
4:48,91	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Papenburg	22. 5.16
4:49,48	Peters, Fritz	53	ELG Emden	Delmenhorst	11. 8.96

1 Meile

4:59,1	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.98
5:15,7	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	3. 9.99
5:16,7	Vlaardingerbroek, Kurt	68	LG Ostfriesland	Emden	26. 9.08
5:17,18	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Delmenhorst	29. 4.17
5:17,2	Schmedding, Dominik	66	Emder LG	Emden	21. 9.07
5:19,7	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	25. 8.00
5:20,2	Ehrlich, Heinz	61	Emder LG	Emden	10. 8.01
5:21,4	Frerichs, Manfred	58	Emder LG	Emden	21. 9.07
5:21,5	Christians, Borchard	58	LG Ostfriesland	Emden	12. 9.03
5:23,4	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	9. 8.02

3000m

8:58,46	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Dortmund	5. 6.03
9:12,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	21. 7.82
9:15,0	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Oldenburg	9. 9.79
9:26,99	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Dortmund	28. 5.98
9:27,2	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Aurich	25. 7.08
9:32,24	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Köln	20. 6.98
9:35,8	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	8. 8.84
9:39,4	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	WHV	1. 5.98
9:44,4	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Aurich	31. 7.92
9:46,7	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	8. 8.79

5000m

15:20,28	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Dortmund	22. 6.02
15:27,3	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Norden	17. 6.79
15:33,4	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 7.85
15:54,9	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Leer	18. 5.84
16:17,2	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	1.8.84
16:21,2	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Wunstorf	16. 6.90
16:30,40	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	24. 6.99
16:31,21	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Osterode	14. 6.98
16:50,0	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Leer	10. 9.94
16:53,7	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Leer	20. 3.93

10000m

31:36,63	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Troisdorf	31. 8.02
32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
33:16,38	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Itzehoe	20. 7.84
33:47,1	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Itzehoe	20. 7.84
33:49,5	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Leer	20. 4.85

34:00,5	Schmidt, Gernot	46	BW Borssum	Leer	19. 8.87
34:08,02	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Bad Oeynhs.	24. 8.90
34:12,0	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Hamburg	23. 8.98
34:17,8	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	22. 8.99
34:20,5	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Wars'fehn	28. 4.01

10 km Lauf

32:01	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Wildervank/NED	7. 9.03
32:31	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	18.10.09
33:45	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Ofen	3.10.99
33:55	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Leverkusen	7. 3.99
34:12	Grigat, Holger	73	MTV Aurich	Norden	13.04.13
34:14	Menne, Jörn	68	LG Harlingerland	Oldenburg	12.10.08
34:20	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.98
34:24	Heidergott, Enno	71	MTV Aurich	Meppen	13. 3.16
34:30	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Kamen	1. 5.98
34:35	Steinke, Peter	70	Germania Leer	Oldenburg	16.10.11

Halbmarathon

1:11:15	Valentin, Jörg	62	TV Norden	Hattingen	10. 3.02
1:12:08	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	1.11.09
1:14:09	Eduard Tjarks	54	LG Ostfriesland	Himmelpforten	23. 4.95
1:15:04	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Xanten	27. 3.99
1:15:25	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.00
1:15:26	Hörnemann, Lutz	62	LG Ostfriesland	Schortens	7. 4.02
1:15:34	Grigat, Holger	73	MTV Aurich	Löningen	29.06.13
1:15:35	Kaderhandt, Walter	57	LG Ihrhove-W'fehn	WHV	21. 5.98
1:16:02	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Hannover	10. 4.16
1:16:11	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Bremen	7. 9.97
1:16:14	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Dunum	26. 9.99

Marathon

2:26:41	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:29:45	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Bremen	6. 5.84
2:35:20	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:35:37	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.84
2:39:18	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11
2:40:31	Kaderhandt, Walter	57	Conc. Ihrhove	Menden	15. 6.97
2:42:01	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Hannover	5. 4.98
2:43:06	Reisewitz, Karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Herzlake	27.10.91
2:43:40	Lampen, Alfred	54	Conc. Ihrhove	Berlin	29. 9.96
2:44:42	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Berlin	30. 9.01

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
8:40:55	Wagner, Bernd	61	TUS Norderney	Kienbaum	29. 3.03
8:52:26	Sigl, Holger	70	MTV Aurich	Winschoten/NED	14.9.12
8:52:30	Sigl, Ahlrich	37	LGO	Unna	7. 9.80
9:17:30	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Hamm	8. 10.88
9:24:40	Lampen, Alfred	54	Concordia Ihrhove	Hittfeld	1. 6.97
10:08:16	Groen, Bernhard	40	Germ.Leer	Winschoten	15. 9.84
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Gutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

16933m	Jürrens, Harry	57	SV Emden-Harsweg	Emden	28.10.01
16925m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
16800m	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Leer	11. 5.94

16380m	Lammers, Joachim	60	TG Wiesmoor	Emden	28.10.01
16280m	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	29.10.00
16225m	Woltermann, Peter	47	TUS Weener	Leer	16. 5.90
16215m	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Leer	6. 5.92
15980m	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Emden	31.10.10
15945m	Waschkau, Jan	77	TUS Weene	Schortens	5. 6.18
15875m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	8. 5.91

110m Hürden

19,58 +1,17	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23. 7.04
20,1	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	6.10.85

400 m Hürden

63,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Remels	16. 5.85
72,56	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	12. 5.02

3000m Hindernis

10:40,8	Goldenstein, Uwe	38	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.79
11:41,87	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99

Weitsprung

5,96m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	2. 9.84
5,73m	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Gifhorn	24. 8.74
5,67m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Emden	28. 9.08
5,65m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91
5,46m +1,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	WHV	2. 6.02
5,38m -2,0	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Aurich	20. 7.08
5,29m +1,3	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hannover	26. 6.04
5,26m	Federkeil, Philipp	56	Germ. Leer	Leer	11.10.08
5,25m	Denker, Kai	65	Germ. Leer	Leer	1.10.05
5,13m +2,0	Romaneessen, Gerd	63	MTV Aurich	Hannover	26. 6.04

Hochsprung

1,84m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	8. 6.08
1,70m	Lentke, Wolfgang	54	Germ. Leer	Delmenhorst	6. 8.95
1,68m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	5.10.85
1,60m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	10. 5.94
1,60m	Romaneessen, Gerd	63	MTV Aurich	Aurich	5. 7.03
1,52m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Zeven	15. 9.01
1,50m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Celle	4. 6.00
1,50m	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
1,46m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Aurich	20. 7.08
1,45m	Hillers, Detlef	69	StG Emd-Aur-Wird.	Emden	19. 9.10

Stabhoch

3,61m	Frisch, Walter	15	Germ. Leer	Westerstede	21. 8.55
3,00m	Post, Ulrich	57	Germania Leer	Dissen	20. 9.97
2,90m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Dörpen	22. 9.89
2,80m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	6.10.85
2,50m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	San Sebastian/ESP	24. 8.05
2,20m	Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,01m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
1,89m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
1,84m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
1,70m	Schönian, Axel	66	Fort. Wirdum	Marienhafe	15. 6.11

Dreisprung

11,66m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	München	20. 7.85
11,43m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Papenburg	29. 8.08
11,42m	Störmer, Ingo	37	Kickers Emden	Hannover	1. 8.79
11,30m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	22. 8.89
10,73m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Leer	12. 9.87
10,16m	Romaneessen, Gerd	63	MTV Aurich	Marienhafe	9. 7.03
9,23m	-0,7 Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16
8,35m	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 9.01

Kugelstoß

14,60m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Oldenburg	4. 9.83
13,51m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Oldenburg	3. 9.95
13,37m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Oldenburg	30. 4.88
12,46m	Janssen, Heino	41	TV Friedeburg	Wittmund	27. 6.81
12,34m	Zander, Robert	68	TV Norden	Köln	24. 5.09
12,27m	Schüssler, Klaus	42	MTV Aurich	Oldenburg	2. 9.84
12,12m	Ossa, Harald	42	BWB	Emden	29. 9.84
11,98m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	21. 5.05
11,89m	Siefken, Helmut	39	MTV Wittmund	Wittmund	27. 6.81
11,70m	Kleemann, Karl	41	TV Norden	Marienhafe	5. 7.85

Diskuswurf

50,40m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Marienhafe	5. 9.83
46,13m	Dresp, Thomas	61	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.01
44,52m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafe	24. 9.88
42,38m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 5.96
40,95m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Papenburg	24. 9.99
39,68m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	3.10.12
36,71m	Zander, Robert	68	TV Norden	Wirdum	3.10.15
36,51m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Aurich	12. 6.16
34,97m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Verden	28. 5.06
34,44m	Zander, Robert	68	TV Norden	Norden	28. 9.14

Speerwurf (ab 1986)

61,26m	Bieck, Marcus	69	TV Norden	Delmenhorst	23.06.13
51,66m	Müller, Frank	68	TV Norden	Verden	17. 5.08
51,46m	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Zeven	19. 9.04
48,40m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91
47,92m	Zander, Robert	68	TV Norden	Köln	24. 5.09
46,53m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Delmenhorst	15. 8.10
44,27m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Salzgitter	22. 6.03
42,94m	Post, Ulrich	57	Germania Leer	Dissen	20. 9.97
42,58m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Delmenhorst	20.09.14
39,42m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Oldenburg	20. 8.03

Hammerwurf

40,92m	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	6.10.14
40,04m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Wirdum	19. 5.82
36,72m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	5. 6.85
36,43m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.00
36,10m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.10.07
35,27m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Hannover	21. 5.05
32,70m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	22. 9.88
32,42m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Georgsheil	30. 9.98
29,16m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Wirdum	11.10.08
27,84m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.84

Gewichtswurf

7,12m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 8.14
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11

MÄNNER M45**100m**

12,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hinte	26. 5.91
12,64 +1,0	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Potsdam	17. 8.02
12,5	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	2. 7.91
13,0	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Leer	24. 8.98
13,1	Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Moorhusen	5. 9.17
13,38 +0,8	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	10. 8.96
13,5	Federkeil, Phillipp	56	Germ. Leer	Leer	7.10.06
13,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	11. 5.91
14,36	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Delmenhorst	18. 6.94
14,3	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 5.18

200m

25,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Osnabrück	10. 9.89
25,44 +1,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Potsdam	19. 8.02
26,44	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Papenburg	27. 9.91
26,59 +0,6	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hofgeismar	18. 6.05
26,82 +0,2	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Delmenhorst	19. 7.98
26,8	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Stuhr	10. 9.97
28,7	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
30,14 +1,2	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
30,7 +0,4	Sassen, Heino	73	Fort. Wirdum	Moorhusen	28. 8.18
31,36 +0,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Langen	28. 9.03

400m

56,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hinte	21. 5.89
58,56	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Delmenhorst	19. 7.98
58,73	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Celle	16. 8.03
59,63	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Leer	14. 9.96
64,4	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
65,4	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Oldenburg	28. 6.03
68,48	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
68,48	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	3. 9.11
69,7	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Oldenburg	28. 6.03
69,9	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	11. 5.91

800m

2:09,7	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Papenburg	29. 9.89
2:14,3	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	10. 7.91
2:16,71	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	WHV	2. 6.02
2:20,32	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Schöningen	25. 6.16
2:21,5	Determann, Jürgen	58	MTV Aurich	Aurich	6. 7.03
2:28,7	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Brake	3. 9.97
2:31,08	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	7. 9.13
2:32,6	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09
2:33,68	Eden, Manfred	59	TUS Hinte	Leer	5. 9.09
2:33,70	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Oldenburg	15. 8.01
2:33,6	Christians, Borchard	58	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09

1000m

2:50,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	29. 8.89
2:53,9	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Oldenburg	17. 7.91
2:54,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Aurich	30. 4.89
3:01,62	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	29. 9.00
3:06,69	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Oldenburg	21. 6.17
3:08,1	Buttjer, Bernhard	46	Fort. Wirdum	Marienhafte	29. 8.92
3:09,74	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
3:10,04	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Papenburg	26.09.14
3:12,67	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Papenburg	28. 9.12
3:13,09	Schmedding, Christoph	63	TUS Weene	Oldenburg	9. 7.08

1500m

4:36,4	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Aurich	18. 7.89
4:42,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Osnabrück	10. 9.89
4:42,82	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Osterode	14. 6.98
4:46,60	Kröger, Peter	46	TUS Borkum	Delmenhorst	16. 6.91
4:48,91	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Papenburg	22. 5.16
4:57,62	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wunstorf	6. 6.99
4:59,90	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hofgeismar	18. 6.05
5:05,51	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	2. 9.12
5:10,6	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Aurich	10.08.13
5:17,9	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Oldenburg	28. 6.03

1 Meile

5:15,7	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	3. 9.99
5:17,18	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Delmenhorst	29. 4.17
5:19,7	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	25. 8.00
5:21,4	Frerichs, Manfred	58	Emder LG	Emden	21. 9.07
5:21,5	Christians, Borhard	58	LG Ostfriesland	Emden	12. 9.03
5:23,4	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	9. 8.02
5:24,3	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	12. 9.03
5:25,7	Voß, Hermann	53	Emder LG	Emden	3. 9.99
5:29,2	Nikoleit, Andreas	56	TUS Hinte	Emden	9. 8.02
5:30,4	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Ofen	5.10.12

3000m

9:13,7	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	24. 7.85
9:53,8	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	2. 7.93
9:52,4	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Aurich	26. 7.02
9:54,5	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Emden	19. 6.18
9:59,9	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	16. 8.91
10:01,0	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Aurich	31. 7.92
10:03,1	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Aurich	30. 6.95
10:04,6	Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Aurich	19. 6.98
10:09,2	Dannehl, Richard	45	Emder LG	Aurich	31. 7.92
10:12,7	Knobel, Karl-Heinz	53	LG Ostfriesland	Aurich	19. 6.98

5000m

15:28,6	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Ihlow	15. 5.83
15:33,4	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 7.85
16:34,0	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Leer	8. 6.85
16:53,64	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Oldenburg	11. 6.95
16:53,7	Schmidt, Gernot	46	ELG	Leer	20. 3.93
16:55,1	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Aurich	12. 7.02
17:02,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	12. 9.92
17:03,4	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	9. 7.93
17:18,5	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	9. 8.91
17:20,62	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.02

17:20,94	Steinke, Peter	70	MTV Aurich	Sulingen	6. 6.15
----------	----------------	----	------------	----------	---------

10000m

32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
33:42,4	Jans, Peter	40	LGO	Hamburg	26.10.85
33:56,3	Bönsch, Fritz	40	LGO	Leer	20. 4.85
34:47,8	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Aurich	12. 4.02
34:48,2	Woltermann, Peter	47	Germ. Leer	Leer	3.10.93
35:09,95	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Köln	6. 5.00
35:20,27	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Hagen	5. 7.96
35:40,3	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Bunde	6. 9.91
35:47,5	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	17. 9.93
35:51,0	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Aurich	14. 8.92

10 km Lauf

33:39	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Lingen	22. 3.15
34:24	Heidergott, Enno	71	MTV Aurich	Meppen	13. 3.16
34:37	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Leverkusen	3. 3.02
34:40	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	1. 6.02
34:40	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Meppen	13. 3.16
34:57	Steinke, Peter	70	MTV Aurich	Lingen	22. 3.15
35:28	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Rheine	07. 9.91
35:47	Reisewitz, Karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.97
35:54	Fisser, Manfred	50	Emder LG	WHV	16. 5.96
35:56	Knobel, Karl-Heinz	53	LG Ostfriesland	Moslesfehn	30. 5.98

Halbmarathon

1:16:02	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Hannover	10. 4.16
1:16:05	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	14.04.13
1:17:04	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Himmelpforten	23. 4.95
1:17:37	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Hattingen	10. 3.02
1:17:54	Reisewitz, Karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Dunum	12.10.97
1:17:55	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	WHV	16. 6.13
1:17:57	Fisser, Manfred	50	ELG	Rheinzabern	8. 4.95
1:18:14	Woltermann, Peter	47	Germ. Leer	Leer	3.10.93
1:18:18	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Xanten	27. 3.99
1:18:42	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Zeven	4.10.09

Marathon

2:26:41	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.83
2:35:31	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	Daverden	17. 6.85
2:37:02	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Duisburg	28. 9.85
2:44:44	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Frankfurt	25.10.15
2:45:01	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Steinfurt	18. 3.00
2:46:46	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	Frankfurt	25.10.15
2:49:39	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Hamburg	30. 4.95
2:50:16	Woltermann, Peter	47	Germ. Leer	Herzlake	31.10.93
2:51:05	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Bremervörde	16.10.94
2:51:27	Brüning, Johann	39	LG Ostfriesland	Daverden	17. 6.85

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
9:17:30	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Hamm	8. 10.88
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Gutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

16925m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.89
16215m	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Leer	6. 5.92
15980m	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Emden	31.10.10
15910m	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	1.11.09
15875m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	8. 5.91
15825m	Heibült, Christian	40	SV Holtland	Leer	3. 5.89
15625m	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Leer	11. 5.94
15610m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	31.10.99
15470m	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Dörpen	7.10.01
15220m	Schmedding, Christoph	63	TUS Weene	Schortens	10. 6.08

110m Hürden

19,58	+1,17	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23. 7.04
20,8		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	3. 6.89

400 m Hürden

65,1		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	30. 6.89
72,56		Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	12. 5.02

3000m Hindernis

11:41,87		Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99
----------	--	----------------	----	------------	-----------	----------

Weitsprung

5,65m		Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91
5,49m		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Osnabrück	10. 9.89
5,46m	+1,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	WHV	2. 6.02
5,26m		Federkeil, Philipp	56	Germ. Leer	Leer	11.10.08
5,04m		Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Fürstenau	1. 9.91
4,95m		Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	2.10.99
4,87m		Buß, Volker	33	MTV Aurich	Delmenhorst	15. 6.91
4,80m		Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hofgeismar	18. 6.05
4,78m		Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Moorhusen	5. 9.17
4,64m	+0,5	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Emden	23. 9.12

Hochsprung

1,65m		Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafte	Marienhafte	18. 9,17
1,60m		Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	10. 5.94
1,52m		Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Zeven	15. 9.01
1,51m		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	5. 5.92
1,42m		Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Fürstenau	1. 9.91
1,40m		Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Emden	19. 9.10
1,37m		Gerking, Klaus	55	Germ. Leer	Leer	1.10.05
1,36m		Onken, Gerhard	49	Germania Leer	Leer	24. 8.98
1,35m		Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafte	16. 6.09
1,32m		Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Celle	17. 6.17
1,31m		Biebrich, Eckhard	64	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11

Stabhoch

2,90m		Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Dörpen	22. 9.89
2,80m		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	29. 5.93
2,50m		Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	San Sebastian/ESP	24. 8.05
2,20m		Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,01m		Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafte	20. 6.12
1,84m		Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Marienhafte	9. 7.03
1,70m		Schönian, Axel	66	Fort. Wirdum	Marienhafte	15. 6.11

Dreisprung

11,07m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	2. 7.91
11,04m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	18. 7.89
10,73m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Leer	12. 9.87
9,23m-0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16
8,35m	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 9.01

Kugelstoß

13,41m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Oldenburg	30. 4.88
12,81m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 3.92
12,80m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Wirdum	17. 4.99
12,32m	Zander, Robert	68	TV Norden	Wirdum	3.10.15
11,24m	Klaassen, Wilfried	56	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 4.00
11,10m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	WHV	27. 4.13
11,07m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	16. 4.05
10,65m	Stallmann, Heinrich	10	MTV Wittmund	Varel	29. 9.57
10,57m	Janssen, Stephan	67	Fort. Wirdum	Aurich	12. 6.16
10,50m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Delmenhorst	9. 9.07

Diskuswurf

46,56m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Marienhafe	24. 9.88
44,46m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	22. 5.91
42,24m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.99
40,53m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Aurich	3.10.12
36,71m	Zander, Robert	68	TV Norden	Wirdum	3.10.15
35,96m	Frühling, Heiko	72	SV Georgsheil	Marienhafe	19. 9.18
34,97m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Verden	28. 5.06
34,14m	Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Aurich	12. 6.16
33,41m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.13
32,85m	Klaassen, Wilfried	56	SV Georgsheil	Georgsheil	5. 9.01

Speerwurf (ab 1986)

60,15m	Bieck, Marcus	69	TV Norden	Delmenhorst	7. 8.15
48,40m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	16. 6.91
46,36m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Papenburg	22. 5.11
44,59m	Zander, Robert	68	TV Norden	Papenburg	26.09.14
44,27m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Salzgitter	22. 6.03
43,48m	Mäcken, Siegbert	60	MTV Aurich	Hofgeismar	18. 6.05
41,92m	Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Aurich	12. 6.16
39,42m	Darmer, wilfried	51	TUS Norderney	Oldenburg	20. 8.03
38,61m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	20. 9.17
38,48m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	4. 6.89
35,96m	Knoche, Thomas	68	TuS Weener	Papenburg	27.09.13

Hammerwurf

39,66m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	2.10.94
39,04m	Arjes, Michael	71	SV Ochtersum	Aurich	12. 6.16
36,72m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	5. 6.85
36,43m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.00
36,10m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.10.07
32,42m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Georgsheil	30. 9.98
31,36m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafe	2. 5.91
27,22m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Hannover	15. 5.10
22,51m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.09
21,80m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Marienhafe	14. 8.18

Gewichtswurf

7,12m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 8.14
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

MÄNNER M50**100m**

12,84 +0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29. 5.05
13,38 +0,8	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	10. 8.96
13,67	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	2.10.94
13,5	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	2.10.04
13,5	Federkeil, Phillipp	56	Germ. Leer	Leer	7.10.06
14,30 +1,9	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	19. 7.98
14,36	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Delmenhorst	18. 6.94
14,5	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
14,7	Penning, Friedrich-K.	48	Germ. Leer	Leer	7.10.06
14,8	Onken, Jan-Heinrich	54	Germ. Leer	Leer	11.10.08
14,9	Schierhold, Dirk	54	Germ. Leer	Leer	7.10.06

200m

26,11 -0,1	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
26,8	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Stuhr	10. 9.97
27,20	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
27,70 +0,4	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Delmenhorst	19. 7.02
30,14 +1,2	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
31,36 +0,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Langen	28. 9.03
31,41 -0,9	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	3. 9.11
31,7	Krems, Hans-Jürgen	59	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
31,9	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
33,2	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 7.11

400m

59,25	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	WHV	2. 6.02
59,63	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Leer	14. 9.96
59,92	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Lübeck	27. 8.94
60,59	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Celle	26. 6.05
68,48	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
68,48	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	3. 9.11
69,7	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Oldenburg	28. 6.03
73,76	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	2. 9.15
74,44	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Papenburg	10. 5.15
74,3	Barkhoff, Johann	56	Fort. Wirdum	Emden	21.09.14

800m

2:16,71	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	WHV	2. 6.02
2:20,32	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Schöningen	25. 6.16
2:27,07	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	25. 6.05
2:28,7	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Brake	3. 9.97
2:31,08	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	7. 9.13
2:32,6	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09
2:33,68	Eden, Manfred	59	TUS Hinte	Leer	5. 9.09
2:33,6	Christians, Borchard	58	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09
2:36,2	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Emden	26. 4.16
2:39,17	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Celle	20. 9.09

1000m

2:59,0	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	17. 7.91
3:01,62	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	29. 9.00
3:06,69	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Oldenburg	21. 6.17
3:09,74	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
3:12,67	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Papenburg	28. 9.12
3:17,2	Poguntke, Martin	63	TV Norden	Marienhafte	29.05.13
3:19,54	Buttjer, Bernhard	46	Fortuna Wirdum	Stuhr	25. 9.98
3:20,05	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Dörpen	15. 8.03
3:21,29	Eden, Manfred	59	TUS Hinte	Papenburg	30. 9.11
3:26,3	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	14.04.14

1500m

4:38,9	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	10. 8.91
4:48,91	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Papenburg	22. 5.16
4:52,44	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Wunstorf	6. 6.99
4:57,62	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wunstorf	6. 6.99
5:05,51	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	2. 9.12
5:18,00	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
5:22,30	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Schortens	03.06.14
5:24,1	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Oldenburg	28. 6.03
5:26,34	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
5:31,27	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 5.15

1 Meile

5:15,7	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	3. 9.99
5:17,18	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Delmenhorst	29. 4.17
5:27,1	Christians, Borchard	58	LG Ostfriesland	Emden	26. 9.08
5:30,4	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Ofen	5.10.12
5:34,7	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	10. 9.04
5:45,8	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	26. 9.08
5:46,5	Kerkhoff, Helmund	48	Emder LG	Emden	4. 9.98
5:48,2	Peters, Hans-Wilhelm	54	Emder LG	Emden	10. 9.04
5:49,1	Dannehl, Richard	45	Emder LG	Emden	4. 9.98
5:53,5	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	10. 8.01

3000m

9:38,2	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	18. 7.90
9:53,8	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	2. 7.93
9:54,5	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Emden	19. 6.18
9:59,9	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	16. 8.91
10:23,1	Knobel, Karl-Heinz	53	TV Norden	Aurich	25. 7.03
10:24,8	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Aurich	18. 6.99
10:25,0	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	22. 7.97
10:27,5	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09
10:48,2	Christians, Borchard	58	LG Ostfriesland	Moorhusen	24. 6.09
10:52,3	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Aurich	10.08.13

5000m

16:28,19	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Wunstorf	16. 6,90
17:03,4	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	9. 7.93
17:18,5	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	9. 8.91
17:42,32	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Dörpen	17. 8.07
17:51,61	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
18:01,80	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Löninge	24. 4.16
18:06,5	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Aurich	12. 7.02
18:08,9	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	26. 6.98
18:14,6	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Aurich	1. 7.12
18:15,5	Knobel, Karl-Heinz	53	TV Norden	Aurich	11. 7.03

10000m

34:28,0	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bunde	6. 9.91
35:40,3	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Bunde	6. 9.91
36:00,2	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	30. 7.93
36:06,2	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Ihlow	6. 9.96
37:10,4	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	1.11.09
37:27,2	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Warsingsfehn	4. 8.09
37:32,4	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Warsingsfehn	30. 8.00
37:44,1	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Warsingsfehn	30. 7.02
37:59,6	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Warsingsfehn	21.7.15
38:11,2	Dannehl, Richard	45	Emder LG	Warsingsfehn	25. 3.95

10 km Lauf

34:47	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Bremen	2. 9.18
35:28	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Rheine	07. 9.91
35:55	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Garrel	15. 9.07
36:20	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Oldenburg	21.10.01
36:42	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.98
36:43	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	21. 8.09
36:55	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Meppen	13. 3.16
37:00	Remigio-Leandro, Rui	53	Emder LG	Moslesfehn	17. 5.03
37:12	Fisser, Manfred	50	Emder LG	WHV	1. 6.00
37:13	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Veendam/NED	26.05.13

Halbmarathon

1:16:15	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Otterndorf	23. 9.18
1:18:31	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Hannover	8. 4.18
1:18:42	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Zeven	4.10.09
1:19:28	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bawinkel	10. 4.93
1:20:07	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Hamburg	15. 9.96
1:20:34	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Lönigen	27.10.01
1:20:59	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Bremerhaven	21. 3.04
1:22:03	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	Oldenburg	18.10.15
1:22:27	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Dunum	9. 4.11
1:23:06	Feldiek, Georg	56	Germ. Leer	Dunum	25. 3.06

Marathon

2:42:58	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	29. 4.90
2:46:46	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	Frankfurt	25.10.15
2:49:13	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Hannover	2. 5.04
2:49:39	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Hamburg	30. 4.95
2:52:09	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Kandel	13. 3.11
2:56:44	Ulrichs, Harm	30	LG Ostfriesland	Bremen	24.4.83
3:00:08	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Palma/ESP	21.10.07
3:02:51	Park, Harm	53	TUS Weene	Leipzig	22. 4.07
3:02:24	Hans-Werner Pieper	33	TV Norden	Bremen	24.4.83
3:05:04	Janßen, Siegfried	55	LG Ostfriesland	Hannover	8. 5.05
3:07:08	Henkes, Peter	49	TUS Norderney	Mainz	10. 5.09

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.04
12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Glutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

Stundenlauf

16780m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Leer	16. 5.90
--------	-------------	----	-----------------	------	----------

15910m	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	1.11.09
15625m	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Leer	11. 5.94
15470m	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Dörpen	7.10.01
15105m	Park, Harm	53	TUS Weene	Emden	4.11.07
15080m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	2.11.08
14950m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	31.10.99
14935m	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	28.10.01
14610m	Reisewitz, Karl-Heinz	51	LG Ostfriesland	Emden	30.10.05
14530m	Schmidt, Gernot	46	Emder LG	Emden	31.10.99

100m Hürden

20,36 +0,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	16. 9.01
20,94 +0,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	05.10.14
22,96	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12. 9.93

110m Hürden

21,10	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	3.10.94
22,28	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	17. 9.95
22,96	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12. 9.93

400m Hürden

71,25	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	8. 5.94
86,2	Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Dörpen	18. 9.93

3000m Hindernis

11:41,87	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99
----------	----------------	----	------------	-----------	----------

Weitsprung

5,26m	Federkeil, Philipp	56	Germ. Leer	Leer	11.10.08
5,17m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafe	2. 8.96
5,17m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Osnabrück	19. 9.05
5,11m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
4,95m	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	2.10.99
4,87m	Buß, Volker	33	MTV Aurich	Delmenhorst	15. 6.91
4,50m	Frerichs, Herke	49	Fort. Wirdum	Marienhafe	1. 7.99
4,45m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03
4,32m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
4,25m	Onken, Jan-Heinrich	54	Germ. Leer	Leer	7.10.06

Hochsprung

1,53m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	14. 8.18
1,52m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Wunstorf	5. 6.05
1,51m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	11. 8.96
1,48m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	14. 5.94
1,40m	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 7.98
1,37m	Gerking, Klaus	55	Germ. Leer	Leer	1.10.05
1,32m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Celle	17. 6.17
1,30m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Delmenhorst	1. 8.93
1,30m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
1,29m	Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	20. 6.12

Dreisprung

9,51m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
9,26m +0,4	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schweinfurt	2. 8.03
9,23m -0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16

Stabhoch

2,70m	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	13.	7.97
2,50m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	8.	5.94
2,50m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	San Sebastian/ESP	24.	8.05
2,20m	Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Aurich	6.	8.93
2,01m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafe	20.	6.12
1,84m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9.	7.03

Kugelstoß 6kg

13,28m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	26.	7.04
12,87m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Halle/Saale	12.	5.96
12,90m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Oldenburg	10.	6.95
11,92m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.	4.05
11,58m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	21.	8.16
11,48m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Salzgitter	22.	8.03
11,40m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	14.	8.18
11,06m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Norden	26.	9.15
10,74m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Marienhafe	15.	6.11
10,54m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Bremerhaven	2.	8.17

Diskuswurf 1,5kg

54,25m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Bremerhaven	29.	9.12
47,18m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	27.	3.99
44,70m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	26.	7.04
43,32m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Winsen	5.	6.93
38,74m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	14.	4.07
38,33m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Sulingen	6.	6.15
37,92m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	21.	8.16
35,71m	Beyer, Horst	58	SV Georgsheil	Delmenhorst	3.	8.08
35,11m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	14.	8.18
33,94m	Kaun, Ingo	55	LAC Emden-Aurich	Wirdum	3.	10.07

Speerwurf (neu)700g

45,52m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Verden	28.	5.06
44,40m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	21.	8.16
43,23m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Verden	28.	5.06
39,41m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	23.	5.18
28,53m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Moorhusen	18.	8.13
27,50m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	28.	4.07
25,61m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Wirdum	3.	4.11
24,41m	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	2.	9.12
21,09m	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upp.-Schott	13.	08.14
16,47m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Marienhafe	4.	6.14

Speerwurf (alt)

45,52m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Verden	28.	5.06
43,23m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Verden	28.	5.06
36,61m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Georgsheil	1.	7.00
35,66m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Lingen	25.	9.94
30,37m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafe	13.	7.11
27,50m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	28.	4.07
25,61m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Wirdum	3.	4.11
23,68m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	17.	9.95
23,04m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12.	9.93

Hammerwurf

44,62m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	1.	10.94
--------	--------------	----	-------------	-------	----	-------

40,87m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aachen	5. 8.06
33,23m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Wirdum	7.10.07
32,64m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.96
32,10m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	12. 4.97
28,04m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Wirdum	3.10.10
25,33m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	29. 9.03
24,14m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Bad Gandersh.	8.5.15
23,70m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.17
23,63m	Focken, Helmuth	50	SV Holtland	Nordenham	21. 6.03

Gewichtswurf

15,24m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	9. 7.06
11,36m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	18. 7.09
8,87m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	14. 9.14
8,17m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
7,56m	Fengkohl, Frank	60	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
5,33m	Krems, Hans-Jürgen	59	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

MÄNNER M55

100m

13,69 +1,5	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	15. 9.01
13,5	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	2.10.04
13,8 +0,8	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Emden	19. 9.10
14,30 +1,9	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	19. 7.98
14,36	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Delmenhorst	18. 6.94
14,5	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
14,7	Penning, Friedrich-K.	48	Germ. Leer	Leer	7.10.06
15,1	Jannke, Manfred	51	Germ. Leer	Leer	7.10.06
15,2	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Lingen	26. 8.17
15,6	Penning, Friedrich	48	Germ. Leer	Leer	11.10.08

200m

27,90 w	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Dörpen	22. 8.04
28,20 +0,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	WHV	26. 9.99
28,62 +0,9	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16
30,14 +1,2	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94
31,36 +0,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Langen	28. 9.03
33,5 -1,6	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
33,6	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	06.09.16
33,6 -0,6	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	05.09.17

400m

62,6	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Dörpen	22. 8.04
63,33	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schweinfurt	2. 8.03
68,48	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
69,03	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	04.10.14
73,76	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	2. 9.15
74,44	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Papenburg	10. 5.15
74,3	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	06.09.16
74,3	Barkhoff, Johann	56	Fort. Wirdum	Emden	21.09.14
75,8	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	03.09.13
79,90	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03

800m

2:20,32	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Schöningen	25. 6.16
2:21,81	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Verden	28. 5.06

2:27,07	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	25. 6.05
2:34,91	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	1. 9.18
2:40,41	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	24.06.14
2:42,36	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	15. 8.01
2:44,6	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	3. 9.14
2:46,5	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Moorhusen	6. 9.16
2:47,03	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	2. 9.15
2:47,93	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Delmenhorst	8. 6.08

1000m

3:06,69	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Oldenburg	21. 6.17
3:09,74	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.01
3:14,16	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.04
3:20,05	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Dörpen	15. 8.03
3:21,74	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Papenburg	25. 9.98
3:22,31	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Oldenburg	21. 6.17
3:26,3	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	14.04.14
3:27,57	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	07.08.13
3:31,4	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Bad Zw'ahn	7.10.16
3:31,5	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Marienhafe	17. 6.15

1500m

4:48,91	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Papenburg	22. 5.16
4:57,62	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wunstorf	6. 6.99
5:06,5	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	10. 9.05
5:11,24	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	15. 7.98
5:20,19	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	8. 6.17
5:22,30	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Schortens	03.06.14
5:25,01	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	14. 9.03
5:31,27	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 5.15
5:38,8	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Schortens	7. 6.16
6:14,94	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12. 9.93

1 Meile

5:17,18	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Delmenhorst	29. 4.17
5:33,5	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Emden	10. 9.04
5:39,3	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	21. 9.07
5:50,5	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	23. 8.09
5:53,6	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Bad Zw'ahn	7.10.16
5:54,8	Hecht, Thorsten	47	Emder LG	Emden	12. 9.03
5:57,1	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00
5:59,8	Kerkhoff, Helmund	48	Emder LG	Emden	12. 9.03
6:04,0	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	22. 9.06
6:05,0	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	20. 6.17

3000m

10:10,0	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	30. 6.95
10:44,55	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	3. 7.96
10:53,5	Kock, Jans	31	SV Holtland	Aurich	16. 8.91
10:55,4	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Aurich	23. 7.04
11:04,25	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Leer	19. 8.17
11:13,8	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	12. 9.14
11:23,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	23. 7.04
11:27,68	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	26.06.13
11:27,8	Friedrichs, Hinrich	39	Emder LG	Aurich	20. 6.97
11:30,2	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Aurich	7. 8.09

5000m

17:35,4	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	7. 7.95
17:49,14	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Delmenhorst	6. 8.95
18:01,80	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Lönningen	24. 4.16
18:42,09	Kock, Jans	31	SV Holtland	Delmenhorst	15. 6.91
18:43,4	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Leer	8. 9.01
19:01,71	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Neustadt/Rbg.	23. 4.06
19:21,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	9. 7.04
19:27,27	Koenen, Hermann	50	Germ. Leer	Neustadt/Rbg.	23. 4.06
19:47,72	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Leer	5. 9.09
19:50,81	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Papenburg	26.09.14

10000m

36:44,6	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	1. 9.95
36:51,3	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Aurich	30. 7.93
38:37,4	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Wars'fehn	28. 4.01
39:41,6	Friedrichs, Hinrich	39	Emder LG	Aurich	12. 7.96
39:45,08	Kock, Jans	31	SV Holtland	Winsen	4. 6.89
40:24,0	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Emden	29.10.17
40:50,4	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Wars'fehn	4. 8.09
40:52,44	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	05.07.13
41:07,40	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Wars'fehn	21. 7.15
41:09,7	Park, Harm	53	TUS Weene	Wars'fehn	3. 5.08

10 km Lauf

36:55	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Meppen	13. 3.16
36:59	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	WHV	16. 5.96
37:34	Albers, Franz	38	Germania Leer	Oldenburg	8. 3.97
37:39	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Alfeld	18. 3.01
39:24	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	6. 6.09
39:24	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Barßel	22.08.14
39:25	Park, Harm	53	TUS Weene	Wolfenbüttel	10.4.10
39:42	Voß, Hermann	53	Emder LG	Lüchow	13. 4.08
39:50	Wonneberger, Peter	42	VfL Jheringsfehn	Ofen	3.10.99
39:56	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Norden	21. 4.07

Halbmarathon

1:22:13	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Dunum	22.10.95
1:23:09	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Dunum	9.10.94
1:23:42	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	Oldenburg	22.10.17
1:27:22	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Dunum	9. 4.05
1:27:07	Kathmann, Alois	53	TUS Norderney	Oldenburg	1.11.09
1:28:26	Ippen, Folkert	48	TV Norden	Dunum	27. 9.03
1:28:46	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Dunum	28. 3.09
1:29:08	Fisser, Manfred	50	Emder LG	Dunum	9. 4.05
1:29:24	Voß, Hermann	53	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:29:44	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Dunum	29. 3.08

Marathon

2:49:38	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	London/GBR	23. 4.17
2:49:39	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Hamburg	30. 4.95
3:02:13	Ulrichs, Harm	28	TV Norden	WHV	7.10.84
3:07:08	Henkes, Peter	49	TUS Norderney	Mainz	10. 5.09
3:12:22	Park, Harm	53	TUS Weene	Bremen	28. 9.08
3:14:35	Kock, Jans	31	SV Holtland	Herzlake	31.10.93
3:15:25	Kathmann, Alois	53	TUS Norderney	Hannover	4. 5.08
3:15:29	Voß, Hermann	53	Emder LG	Hamburg	27. 4.08
3:21:35	Pree, Wolfgang	62	LG Harlingerland	Münster	9. 9.18
3:22:33	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Enschede/NED	22.4.12

Stundenlauf

15625m	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Leer	11. 5.94
15470m	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Dörpen	7.10.01
15020m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Schortens	16. 6.98
14760m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	28.10.01
14440m	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	29.10.06
14399m	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Emden	29.10.17
14345m	Park, Harm	53	TUS Weene	Schortens	10. 6.08
13905m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	30.10.11
13570m	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Emden	2.11.14
13440m	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	1.11.15

100 km Lauf

12:08:36	Buffen, Ferdinand	38	Emden LG	Rheine-Elte	4. 9.93
13:11:48	Glutzmann, Manfred	50	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.08

100m Hürden

20,36 +0,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	16. 9.01
20,94 +0,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	05.10.14
22,96	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12. 9.93

400m Hürden

76,7	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	29. 9.03
86,2	Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Dörpen	18. 9.93

Weitsprung

4,87m	Buß, Volker	33	MTV Aurich	Delmenhorst	15. 6.91
4,80m +1,6	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	25. 8.03
4,74m	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	2.10.04
4,73m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Wunstorf	10. 6.12
4,71m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	WHV	26. 9.99
4,45m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03
4,32m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	11. 9.93
4,05m	Penning, Friedrich-K.	48	Germ. Leer	Leer	7.10.06
3,65m +0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	7. 5.17

Hochsprung

1,48m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Delmenhorst	6. 7.03
1,45m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	15. 8.01
1,45m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	WHV	8. 6.13
1,40m	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 7.98
1,32m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Celle	17. 6.17
1,30m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Delmenhorst	1. 8.93
1,29m	Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	20. 6.12
1,20m	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Papenburg	23. 9.16
1,14m	Meier-Kay, Walter	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	19. 7.06
1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Dreisprung

9,51m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
9,26m +0,4	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schweinfurt	2. 8.03
9,23m -0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöninggen	25. 6.16

Stabhoch

2,70m	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	13. 7.97
2,50m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	14. 8.04
2,20m	Föllger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Aurich	6. 8.93
2,10m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	05.10.14
1,84m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03

Kugelstoß

11,70m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 7.09
11,50m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	28. 4.07
11,18m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Jüterborg	17. 6.06
10,86m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	31. 3.01
10,54m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Bremerhaven	2. 8.17
10,07m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	24. 6.12
9,96m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	15. 6.11
9,02m	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	11.10.08
9,41m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.17
8,89m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	13. 9.03

Diskuswurf

47,30m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Aurich	12. 6.16
43,76m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	18. 4.04
41,46m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	14.10.09
38,74m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	14. 4.07
32,77m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	15.09.13
31,11m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	6. 7.99
30,82m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	12.10.97
27,09m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	30. 7.17
26,81m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	4. 7.12
25,45m	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99

Speerwurf 700g

43,23m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Verden	28. 5.06
43,24m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29. 5.11
27,50m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	28. 4.07
26,82m	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Aurich	4. 5.15
25,61m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Wirdum	3. 4.11
24,83m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	09.08.08
21,09m	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	13.08.14
16,43m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	30. 7.17
16,31m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	22. 7.07

Speerwurf alt

33,68m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	WHV	26. 9.99
23,04m	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Zeven	12. 9.93

Hammerwurf

42,42m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Osnabrück	13. 9.97
40,87m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aachen	5. 8.06
32,10m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	12.4.97
28,43m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Meppen	24. 3.01
28,04m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Wirdum	3.10.10
25,33m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	29. 9.03
23,70m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.17
23,23m	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Aurich	4. 5.15
23,12m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Wirdum	3.10.12
23,02m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05

Gewichtswurf

15,24m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	9. 7.06
10,47m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	30. 4.11
8,17m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
4,70m	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	13.08.14

MÄNNER M60**100m**

14,00	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Wunstorf	4. 6.05
14,10 -0,3	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Sulingen	7. 6.15
14,84 +0,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03
15,40 0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
15,6	Penning, Friedrich	48	Germ. Leer	Leer	11.10.08
15,7	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
15,8	Helwig, Wilhelm	40	Germ. Leer	Leer	7.10.06
16,05 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Wunstorf	23. 5.09
16,8	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	6. 9.16
17,7	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15

200m

28,62 +0,9	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16
28,80	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
31,36 +0,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Langen	28. 9.03
33,5 -1,6	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
34,07 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	3. 7.09
33,6	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	06.09.16
33,6 -0,6	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	05.09.17

400m

64,48	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	25. 6.05
70,52	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
73,76	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	2. 9.15
74,44	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Papenburg	10. 5.15
74,3	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	06.09.16
75,5	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	06.09.16
79,90	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03
81,42	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	31. 7.09

800m

2:27,07	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	25. 6.05
2:40,41	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	24.06.14
2:42,36	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	15. 8.01
2:44,6	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	3. 9.14
2:47,03	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	2. 9.15
2:59,9	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Emden	23. 9.12
3:28,7	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	30. 8.11
3:36,82	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	26. 9.09

1000m

3:27,50	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Oldenburg	29. 8.07
3:27,57	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	07.08.13

3:31,4	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Bad Zw'ahn	7.10.16
3:31,5	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Marienhafe	17. 6.15
3:32,28	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	8. 8.01
3:50,0	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Marienhafe	15.06.16
4:13,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16
4:33,0	Diesmann, Dieter	39	Germ. Leer	Leer	1.10.05
4:33,4	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Leer	6.10.07
4:43,0	Ostermeyer, werner	40	Germ. Leer	Leer	29. 9.01

1500m

4:57,62	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wunstorf	6. 6.99
5:22,30	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Schortens	03.06.14
5:26,48	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
5:30,61	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	11. 7.01
5:31,27	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	31. 5.15
5:38,8	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Schortens	7. 6.16
6:54,16	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Stuhr	6. 9.15
7:17,52	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	14. 9.03
7:35,59	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	16. 9.16
7:52,0	Erdmann, Jakob	56	TV Marienhafe	Marienhafe	17. 9.18

1 Meile

5:57,1	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00
6:05,0	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	20. 6.17
6:20,3	Friedrichs, Hinrich	39	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:05,1	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	20. 6.17
7:13,6	Kortylack, Michael	48	Emder LG	Emden	23. 8.09
7:38,0	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	9. 8.02
9:06,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Emden	3. 9.99

3000m

10:31,8	Albers, Franz	38	Germania Leer	Aurich	19. 6.98
10:53,5	Kock, Jans	31	SV Holtland	Aurich	16. 8.91
11:27,68	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	26.06.13
11:30,21	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Oldenburg	25. 8.01
11:37,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Moorhusen	21. 5.08
11:51,6	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
11:55,91	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	22 .6.16
12:24,3	Werner,Reiner	42	TSV Riepe	Aurich	13. 7.07
12:40,8	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	28. 7.06
12:47,9	Park, Harm	53	TuS Weene	Emden	19.03.14

5000m

18:09,85	Albers, Franz	38	Germania Leer	Hagen	21. 8.99
18:42,09	Kock, Jans	31	SV Holtland	Delmenhorst	15. 6.91
19:28,4	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	9. 9.06
19:35,20	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Dörpen	3. 8.01
19:50,81	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Papenburg	26.09.14
20:32,9	Meier-Kay, Walter	45	LG Ostfriesland	Leer	9. 9.06
20:40,3	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Papenburg	25.09.15
20:58,19	Pol, Jan	41	Germania Leer	Bremen	26. 4.09
21:16,53	Feldiek, Georg	56	Teut. Stapelmoor	Löningen	24. 4.16
21:22,44	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Papenburg	22. 9.17

10000m

38:42,4	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wars'fehn	22. 8.99
39:50,7	Kock, Jans	31	SV Holtland	Aurich	2. 8.91
39:52,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Wars'fehn	29. 8.07

40:52,44	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	05.07.13
41:02,2	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Wars'fehn	28. 4.01
42:00,3	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Wars'fehn	21. 7.15
42:56,3	Friedrichs, Hinrich	39	Emder LG	Wars'fehn	22. 8.99
43:24,3	Pol, Jan	41	Germania Leer	Wars'fehn	10. 8.10
43:39,5	Werner,Reiner	42	TSV Riepe	Wars'fehn	29. 8.07
43:53,7	König, Dieter	39	Emder LG	Aurich	25. 6.99

10 km Lauf

38:44	Albers, Franz	38	Germania Leer	Greene	19. 3.00
39:37	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.06
40:14	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Meppen	13. 3.16
40:24	Henkes, Peter	49	TUS Norderney	Norden	18. 4.09
40:34	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	26. 5.01
40:42	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	13.04.14
41:02	Heibült, Christian	40	SV Holtland	Oldenburg	19.10.03
41:36	Park, Harm	53	TuS Weene	Norden	13.04.13
42:26	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Wittmund	2. 9.17
42:27	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Norden	14. 4.12

Halbmarathon

1:27:44	Albers, Franz	38	Germania Leer	Dunum	27. 9.98
1:29:27	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Bad Liebenzell	23.4.16
1:29:32	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Neuenkirchen	13.10.07
1:31:13	Kock, Jans	31	SV Holtland	Emmerthal	8. 8.93
1:31:46	Pol, Jan	41	Germania Leer	Zeven	4.10.09
1:31:51	Henkes, Peter	49	TUS Norderney	Schortens	22. 3.09
1:33:55	Park, Harm	53	TuS Weene	Dunum	06.04.13
1:33:58	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Dunum	21. 6.15
1:35:52	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Westerstede	20. 5.06
1:36:37	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Schortens	6. 4.03
1:36:54	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Dunum	06.04.13

Marathon

3:02:55	Albers, Franz	38	Germania Leer	Hamburg	25. 4.99
3:07:08	Henkes, Peter	49	TUS Norderney	Mainz	10. 5.09
3:14:35	Kock, Jans	31	SV Holtland	Herzlake	31.10.93
3:25:01	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Oldenburg	21.10.18
3:29:15	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Hamburg	27. 4.03
3:29:17	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Düsseldorf	6. 5.07
3:32:28	Ewald, Wolfgang	29	Germ. Leer	Herzlake	31.10.93
3:36:13	Baumgarte, Jürgen	33	BWB	Herzlake	28. 8.94
3:44:04	Ulrichs, Harm	30	TV Marienhaf	Hamburg	16. 4.00
3:50:13	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Berlin	27. 9.15

Stundenlauf

14625m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Schortens	10. 6.08
14140m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	28.10.01
13900m	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Emden	1.11.15
13570m	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Emden	2.11.14
13440m	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	1.11.15
13015m	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	1.11.15
12435m	Severiens, Gerold	48	Fort. Logabirum	Emden	2.11.08
12321m	Poppen, Helmut	50	TV Marienhaf	Emden	30.10.11
12285m	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Emden	30.10.11
12195m	Park, Harm	53	TUS Weene	Emden	1.11.15

100m Hürden

18,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	13. 8.04
20,58 0,0	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	4.10.15
22,97 +0,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	14. 9.03

300m Hürden

52,31	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Vaterstetten	18. 7.05
-------	---------------------	----	------------	--------------	----------

Weitsprung

4,73m +1,9	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Leinefelde	8. 7.16
4,45m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	13. 9.03
4,42m	Buß, Volker	33	MTV Aurich	Oldenburg	9. 7.94
4,30m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
3,80m +0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	21. 9.18
3,77m +0,6	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	WHV	14. 9.08

Hochsprung

1,36m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Wunstorf	4. 6.05
1,36m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Dörpen	21. 8.04
1,33m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
1,33m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
1,14m	Meier-Kay, Walter	46	LG Ostfriesland	Marienhafte	19. 7.06
1,21m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	5. 8.07
1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
1,05m	Penning, friedrich	48	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Stabhoch

2,55m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Bramel	31. 5.04
2,50m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	14. 8.04
2,10m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
1,82m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Minden	5. 5.07

Dreisprung

9,51m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafte	9. 6.04
9,04m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	13. 8.04
9,23m -0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16

Kugel

11,89m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.14
11,67m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3. 4.11
11,32m	Schuster, Hans-Günther	46	Emder LG	Marienhafte	16. 6.09
10,99m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafte	19. 7.06
10,80m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Meppen	9. 5.15
10,01m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Holtland	15. 9.06
10,00m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	25. 6.06
9,74m	Berndt, Michael	56	TV Norden	Wirdum	3.10.17
9,45m	Willkomm, Hermann	37	SV Holtland	Delmenhorst	19. 7.98
9,33m	Meier-Kay, Walter	46	LG Ostfriesland	Marienhafte	19. 7.06

Diskus

45,31m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafte	19. 7.06
44,40m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Bremerhaven	8. 6.16
41,25m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Holtland	14. 5.11

40,64m	Schuster, Hans-Günther	46	Ender LG	Wirdum	12. 4.08
36,46m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	12. 6.16
36,20m	Fleißner, Ekke	42	TUS Weene	Wirdum	3.10.10
35,42m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Wirdum	31. 3.07
35,12m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	9. 7.06
32,58m	Willkomm, Hermann	37	SV Holtland	Georgsheil	30. 9.98
29,39m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Papenburg	22. 9.17

Speer 600g

42,54m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Meppen	9. 5.15
35,51m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	28. 4.07
33,93m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hofgeismar	19. 6.05
31,24m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Papenburg	22. 9.17
30,44m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	23. 8.06
25,35m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	7. 5.17
25,18m	Schuster, Hans-Günther	46	Ender LG	Marienhafe	16. 6.09
24,98m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	30. 4.11
24,24m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Langen	28. 9.03
19,08m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Hannover	17. 9.06

Hammer

43,61m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Holtland	14. 5.11
42,72m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Holtland	22. 7.04
38,02m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	21. 4.01
34,95m	Willkomm, Hermann	37	SV Holtland	Hesel	25. 9.99
34,21m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Bremerhaven	18. 5.16
33,56m	Kowalczyk, Harm	56	TV Marienhafe	Marienhafe	20. 9.17
32,91m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Aurich	29. 8.17
32,22m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Horneburg	5. 5.18
31,62m	Fiedler, Klemens	44	SV Holtland	Holtland	22. 7.04
31,26m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	7.10.06
26,90m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Holtland	21. 7.11

Gewicht

15,04m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	30. 4.11
14,43m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	27. 4.08
13,26m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	30. 7.17
13,05m	Mücher, Michael	56	SV Georgsheil	Bremerhaven	2. 5.18
10,61m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Meppen	18. 8.07
6,33m	Focken, Helmuth	50	SV Holtland	Hannover	30. 4.11
7,41m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	19.06.13

MÄNNER M65

100m

15,40 0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
15,60	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	14. 8.11
15,74 -1,4	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Salzgitter	9. 6.07
16,05 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Wunstorf	23. 5.09
15,8	Helwig, Wilhelm	40	Germ. Leer	Leer	7.10.06
17,7	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
17,9	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
18,4	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	7.10.06

200m

32,4	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Moorhusen	4. 7.11
34,07 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	3. 7.09
34,0 -0,5	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
36,4 +0,3	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
40,0 +0,0	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	6. 9.16

400m

73,76	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	2. 9.15
78,58	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	28. 5.11
81,42	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	31. 7.09
90,3	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	20. 7.08
102,2	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	16. 9.16

800m

2:40,41	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	24.06.14
3:02,9	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
3:04,26	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	27. 7.12
3:28,7	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	30. 8.11
3:36,82	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	26. 9.09

1000m

3:28,06	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Papenburg	26.09.14
4:02,7	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Marienhafe	14. 8.18
4:13,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16
4:26,3	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	7. 9.11
4:33,0	Diesmann, Dieter	39	Germ. Leer	Leer	1.10.05
4:33,4	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Leer	6.10.07
4:48,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	15. 6.16
5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07
5:07,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16
5:29,6	Becker, Herbert	39	Germ. Leer	Leer	1.10.05

1500m

5:22,30	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Schortens	03.06.14
5:51,43	Albers, Franz	38	Germania Leer	Delmenhorst	3. 8.08
6:47,54	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Stuhr	9. 9.12
7:35,59	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	16. 9.16
8:06,87	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	15. 8.08

1 Meile

6:19,3	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	19. 6.18
7:10,9	Jans, Peter	40	Emder LG	Emden	26. 9.08
7:38,0	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	9. 8.02
9:06,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Emden	3. 9.99

3000m

11:38,8	Albers, Franz	38	Germania Leer	Leer	9. 5.03
11:43,69	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	22. 7.15
11:45,5	Kock, Jans	31	SV Holtland	Aurich	19. 6.98
12:24,3	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Aurich	13. 7.07
12:30,6	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Moorhusen	30. 8.11
13:01,8	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Emden	26. 4.16
14:02,9	Janssen, Günther	43	MTV Aurich	Aurich	7. 8.09
14:10,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	6. 8.10

15:10,2	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
15:14,4	Wolff, Hans-Peter	47	Emder LG	Emden	19.03.14

5000m

19:50,81	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Papenburg	26.09.14
19:52,44	Albers, Franz	38	Germania Leer	Neustadt	25. 4.04
20:18,46	Kock, Jans	31	SV Holtland	Delmenhorst	19. 7.98
20:58,19	Pol, Jan	41	Germania Leer	Bremen	26. 4.09
21:44,5	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Aurich	15. 6.07
22:18,0	Schulz, Ernst	16	Germania Leer	Minden	23. 6.82
22:37,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	15. 6.07
22:51,5	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	03.09.14
24:00,7	Park, Harm	53	TUS Weene	Emden	10. 4.18
24:18,9	Janssen, Günter	43	MTV Aurich	Aurich	4. 6.10

10000m

40:44,9	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wars'fehn	20. 8.05
41:25,15	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Delmenhorst	08.08.14
42:38,9	Kock, Jans	31	SV Holtland	Aurich	11. 7.97
43:24,3	Pol, Jan	41	Germania Leer	Wars'fehn	10. 8.10
43:39,5	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Wars'fehn	29. 8.07
44:30,4	Schulz, Ernst	16	Germania Leer	Ihlow	1. 7.81
45:58,3	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Wars'fehn	23. 8.11
46:39,5	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Wars'fehn	23. 8.16
46:40,5	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Wars'fehn	10. 8.10
46:40,7	Gerrietzen, Johann	32	ELG Emden	Wars'fehn	25. 4.98

10km Lauf

40:42	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	13.04.14
40:58	Albers, Franz	38	Germania Leer	Bremerhaven	30. 3.03
43:13	Pol, Jan	41	Germania Leer	Papenburg	18. 4.10
43:21	Heibült, Christian	40	SV Holtland	Oldenburg	15.10.06
43:53	Kock, Jans	31	SV Holtland	WHV	16. 5.96
44:15	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Schortens	18. 8.07
44:53	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Moslesfehn	12. 5.07
45:09	Meints, Harm	46	TUS Aurich-Ost	Marienhafe	10. 6.11
45:15	Baumgarte, Jürgen	33	BW Borssum	Hannover	5. 4.98
45:18	Behrendt, Ulrich	51	LG Ostfriesland	Meppen	13. 3.16
45:18	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	4. 6.11

Halbmarathon

1:29:58	Albers, Franz	38	Germania Leer	Paderborn	26. 3.05
1:31:46	Pol, Jan	41	Germania Leer	Zeven	4.10.09
1:33:58	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Dunum	21. 6.15
1:38:10	Kock, Jans	31	SV Holtland	Dunum	27. 9.98
1:38:10	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Dunum	31. 3.07
1:38:45	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Dunum	9. 4.05
1:39:34	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Lönningen	25. 6.05
1:40:53	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Dunum	9. 4.11
1:41:44	Berghaus, Wilfried	53	Fort. Logabirum	Schortens	15. 4.18
1:41:55	Meints, Harm	46	TUS Aurich-Ost	Dunum	9. 4.11

Marathon

3:14:59	Albers, Franz	38	Germania Leer	Hannover	8. 5.05
3:28:21	Kock, Jans	31	SV Holtland	Berlin	20. 9.98
3:29:17	Werner, Reiner	42	TSV Riepe	Düsseldorf	6. 5.07
3:42:39	Baumgarte, Jürgen	33	BW Borssum	Hamburg	25. 4.99

3:44:02	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Hannover	8. 5.05
3:44:04	Ulrichs, Harm	30	TV Marienhafe	Hamburg	16. 4.00
3:48:26	Ewald, Wolfgang	29	Germ. Leer	Stüde	3. 5.98
3:53:03	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Oldenburg	23.10.16

Stundenlauf

13570m	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Emden	2.11.14
13240m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	30.10.11
12426m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	29.10.06
12285m	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Emden	30.10.11
11830m	Gerrietz, Johann	32	BW Borssum	Emden	28.10.01
11475m	Kortylack, Michael	48	Emder LG	Emden	03.11.13
11450m	Wollny, Gerhard	44	Emder LG	Emden	1.11.15
11225m	Severiens, Gerold	48	Fort. Logabirum	Emden	2.11.14
11070m	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14
10530m	de Vries, Erich	34	TV Marienhafe	Emden	31.10.99

Weitsprung

3,95m -1,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Salzgitter	9. 6.07
3,80m +0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	21. 9.18
3,77m +0,6	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	WHV	14. 9.08
3,71m +0,1	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Stuhr	9. 9.12

Hochsprung

1,33m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
1,25m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Fulda	15. 7.07
1,21m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	5. 8.07
1,18m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Stabhoch

2,30m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Salzgitter	9. 6.07
1,82m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Minden	5. 5.07
1,60m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	04.06.14

Dreisprung

8,09m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Schortens	8. 5.09
7,00m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	15.06.16

Kugel

10,79m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Holtland	21. 5.16
10,55m	Schuster, Hans-Günther	46	Emder LG	Schortens	8. 5.11
9,95m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	28. 4.07
9,81m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	1. 4.12
9,23m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Papenburg	22. 9.17
9,07m	Helwig, Wilhelm-Hermann	41	Germ. Leer	Leer	7.10.06
8,93m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	10. 9.10
8,70m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Holtland	15. 9.06
8,41m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	26. 9.07
7,80m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Wirdum	3.10.06

Diskus 1kg

40,23m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.13
36,93m	Schuster, Hans-Günther	46	Emder LG	Holtland	14. 5.11

36,20m	Fleßner, Ekke	42	TUS Weene	Wirdum	3.10.10
35,42m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Wirdum	31. 3.07
32,71m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	14. 9.14
31,90m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	15. 8.10
29,39m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Papenburg	22. 9.17
29,25m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Holtland	15. 9.06
25,46m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Hannover	17. 9.06
24,42m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.09

Speer 600g

35,51m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	28. 4.07
31,24m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Papenburg	22. 9.17
27,68m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	30. 4.11
26,26m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
22,59m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	12. 6.16
19,08m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Hannover	17. 9.06
15,44m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
13,14m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	19.06.13

Hammer 5kg

40,57m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Gr. Hesepe	14. 4.07
35,52m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	12. 6.16
32,91m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Aurich	29. 8.17
31,67m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	3.10.09
27,72m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
26,90m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Holtland	21. 7.11
22,39m	Schuster, Hans-Günther	46	Emder LG	Aurich	03.07.14
21,46m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.07
12,78m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	19.06.13

Gewicht

14,43m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	27. 4.08
14,43m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	12. 6.16
10,89m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Horneburg	5. 5.18
10,11m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	30. 4.11
7,41m	Diehl, Peter	48	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	19.06.13

MÄNNER M70

100m

16,05 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Wunstorf	23. 5.09
16,08 +0,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Meppen	20.07.14
16,70 +2,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	WHV	9. 6.13
17,7	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	15. 9.15
17,9	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
18,4	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	7.10.06

200m

34,07 +0,0	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	3. 7.09
34,12 -0,5	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	14.06.14
36,4 +0,3	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
40,0 +0,0	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	6. 9.16

400m

78,71	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
81,42	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	31. 7.09
101,9	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Schortens	3.10.15
102,2	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	16. 9.16

800m

3:36,82	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	26. 9.09
3:47,6	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	6. 9.16

1000m

4:13,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16
4:26,3	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	7. 9.11
4:33,4	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Leer	6.10.07
4:48,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	15. 6.16
5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07
5:07,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16

1500m

5:51,43	Albers, Franz	38	Germania Leer	Delmenhorst	3. 8.08
7:21,00	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	4.10.15
7:35,59	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	16. 9.16
8:06,87	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	15. 8.08

1 Meile

7:38,0	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	9. 8.02
9:06,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Emden	3. 9.99
9:09,3	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Emden	19. 6.18

3000m

12:03,47	Albers, Franz	38	Germania Leer	Delmenhorst	7. 6.08
13:37,2	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	26. 4.16
14:10,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	6. 8.10
15:10,2	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
17:08,2	Janssen, Heinrich	34	MTV Aurich	Aurich	25. 7.08
17:10,1	Paul, Ernst	27	Emder LG	Aurich	18. 6.99

5000m

21:20,70	Albers, Franz	38	Germania Leer	Delmenhorst	3. 8.08
23:54,4	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	4. 4.17
24:38,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	4. 6.10
25:28,9	Schulz, Ernst	16	Germania Leer	Leer	16. 4.88
28:21,02	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	22. 9.17
28:41,5	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Emden	17. 7.12
29:31,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Aurich	12. 7.02

10000m

48:30,0	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Schortens	07. 6.16
48:44,8	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Wars'fehn	29.07.14
49:26,0	Albers, Franz	38	Germania Leer	Wars'fehn	10. 8.10
49:43,0	Jans, Peter	40	Emder LG	Wars'fehn	10. 8.10
52:10,0	Wollny, Gerhard	44	Emder LG	Emden	1.11.15
52:59,20	Schulz, Ernst	16	Germania Leer	Lingen	4. 6.89

54:17,0	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Aurich	8. 7.12
54:44,3	Janssen, Heinrich	34	MTV Aurich	Aurich	8. 4.06
56:01,6	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Wars'fehn	23. 8.16
57:46,57	Busch, Jan	48	SV Holtland	Wars'fehn	21. 8.18

10km Lauf

43:34	Albers, Franz	38	Germania Leer	Lüchow	13. 4.08
43:37	Pol, Jan	41	Germania Leer	Papenburg	17. 4.11
47:31	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Marienhafte	11. 6.10
47:41	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Norden	23. 4.16
48:00	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Lingen	30.03.14
48:09	Meints, Harm	46	TUS Aurich-Ost	Gristede	1. 5.16
48:44	von Kentzinsky, Roland	48	TG wiesmoor	Emden	2. 6.18
50:11	Heibült, Christian	41	SV Holtland	Oldenburg	16.10.11
50:32	Strupp, Manfred	45	TV Norden	Norden	23. 4.16
51:35	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Norden	14. 4.12

Halbmarathon

1:35:47	Pol, Jan	41	Germania Leer	Löningen	25. 6.11
1:40:06	Albers, Franz	38	Germania Leer	Lingen	5.10.08
1:44:51	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Dunum	27. 6.10
1:47:15	Kock, Jans	31	SV Holtland	Schortens	6. 4.03
1:47:36	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Oldenburg	10. 4.16
1:50:27	Ulrichs, Harm	30	TV Marienhafte	Schortens	8. 4.01
1:51:28	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Neuenkirchen	18.10.14
1:55:07	Wollny, Gerhard	44	Emder LG	Bremen	1:55:07
1:55:50	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Oldenburg	21.10.12
1:57:08	Strupp, Manfred	45	TV Norden	Wittmund	2. 9.17

Marathon

3:39:06	Albers, Franz	38	Germania Leer	Mainz	4. 5.08
3:44:04	Ulrichs, Harm	30	TV Marienhafte	Hamburg	16. 4.00
3:49:05	Kock, Jans	31	SV Holtland	Hamburg	22. 4.01

Stundenlauf

12240m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Schortens	7. 6.16
11450m	Wollny, Gerhard	44	Emder LG	Emden	1.11.15
11400m	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	27.10.02
11070m	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14
10110m	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Emden	30.10.11

80m Hürden

19,06 -0,4	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	4.10.15
21,62 +1,3	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Winsen/Luhe	13. 9.09

300m Hürden

70,38	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Nienhagen	2. 9.09
-------	---------------------	----	------------	-----------	---------

Weitsprung

3,77m +0,6	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	WHV	14. 9.08
3,68m +0,6	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
3,57m +0,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 7.12

Hoch

1,21m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Delmenhorst	2. 9.12
1,21m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	5. 8.07
1,18m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	3.10.15
1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Dreisprung

7,05m +0,0	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	29.05.13
7,00m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	15.06.16

Stabhoch

1,96m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Papenburg	10. 5.15
1,82m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Minden	5. 5.07
1,60m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	04.06.14

Kugel

10,74m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	23. 9.05
10,44m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Gr. Hesepe	2. 4.11
10,42m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Wirdum	3.10.06
9,18m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Upg.-Schott	13.08.14
8,78m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Delmenhorst	5. 8.07
8,61m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
8,40m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	5. 8.07
8,25m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Holtland	10 .9.11
8,19m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
7,77m	Meise, Dieter	38	Germ. Leer	Leer	11.10.08

Diskus

39,53m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Leichlingen	9. 4.11
35,60m	Fleißner, Ekke	42	TUS Weene	Holtland	12. 5.12
34,25m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	9.10.16
31,53m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	24. 9.04
28,61m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Stuhr	6. 9.15
24,99m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	3.10.11
23,59m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Holtland	11 .9.10
22,80m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	15. 8.08
22,12m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Schortens	4.10.15

Speer 500g

36,81m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Osnabrück	30. 8.11
28,10m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Moorhusen	26. 7.15
23,45m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
28,72m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Gr. Hesepe	8.10.05
19,95m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Marienhafe	19. 6.13
16,18m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Aurich	20. 7.07

Hammer

40,59m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Leichlingen	16.10.11
39,13m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	23. 9.05
33,15m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Delmenhorst	5. 8.07
31,19m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Holtland	10 .9.11
30,88m	Christopheri, Egon	32	SV Holtland	Wirdum	6. 4.03
29,48m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Holtland	6. 6.15
23,35m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	9.10.16
23,33m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	16. 9.16

Gewicht

16,42m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Osnabrück	30. 8.11
13,90m	Willkomm, Hermann-Josef	37	SV Holtland	Meppen	18. 8.07
13,75m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß Hesepe	7.10.06
12,42m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	10. 5.14
9,18m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	1.10.16

MÄNNER M75**100m**

17,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
17,9	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
19,2	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08

1000m

5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07
--------	---------------	----	------------	------	---------

1 Meile

9:46,8	Paul, Ernst	27	Emden LG	Emden	9. 8.02
--------	-------------	----	----------	-------	---------

3000m

15:10,2	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
---------	---------------	----	------------	------	---------

5000m

29:31,9	Paul, Ernst	27	Emden LG	Aurich	12. 7.02
---------	-------------	----	----------	--------	----------

10000m

53:36,78	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Wars'fehn	21. 8.18
56:09,5	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14
66:05,0	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Wars'fehn	23. 8.16

Stundenlauf

11070m	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14
--------	------------------	----	-----------------	-------	----------

10km Lauf

46:05	Pol, Jan	41	TuRa Westrh'fehn	Papenburg	16. 4.16
53:08	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	31.05.14
53:14	Smidt, Ernst	40	Emden LG	Dunum	21. 6.15
56:11	Raulin, Siegfried	43	TuRa Westrh'fehn	Barßel	24. 8.18
56:35	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Emden	2. 6.18
58:09	Müller, Rainer	42	TV Friedeburg	Wittmund	2. 9.17
58:43	Gersch, Siegfried	42	TSV Riepe	Norden	29. 4.17
59:26	Brechtters, Horst	33	Emden LG	Norden	19. 4.08
59:41	Janssen, Heinrich	34	MTV Aurich	Aurich	18. 6.10
60:59	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Meppen	13. 3.16

Halbmarathon

1:55:28	Kock, Jans	31	SV Holtland	Bremen	24. 9.06
2:02:23	Smidt, Ernst	40	Ender LG	Wolfsburg	13. 9.15
2:02:25	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Neuenkirchen	18.10.14
2:17:03	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Hannover	10. 4.16

Weitsprung

3,07m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
-------	-------------------	----	--------------	-----------	---------

Hoch

1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
1,08m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	17. 9.18

Dreisprung

6,64m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	18. 9.17
-------	-------------------	----	--------------	------------	----------

Stabhoch

1,60m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	18. 9.17
-------	-------------------	----	--------------	------------	----------

Kugel

10,42m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Wirdum	3.10.06
8,97m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Groß Hesepe	16. 4.16
8,19m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
7,89m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	30. 7.17
7,79m	Kuhlmann, Folkert	43	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18

Diskus

35,18m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Wirdum	3.10.06
30,79m	Fleißner, Ekke	42	TUS Weene	Aurich	30. 4.17
30,51m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Lingen	29. 8.15
22,49m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Marienhafe	23. 5.18

Hammer

37,78m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Verden	27. 5.06
30,50m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Aurich	30. 7.17
23,58m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

Speer

25,08m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Lingen	20. 8.16
24,30m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß Hesepe	7.10.06
19,45m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

Gewicht

13,75m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß Hesepe	7.10.06
12,29m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Gildehaus	15.10.16
9,31m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

MÄNNER M80

Kugel

7,78m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	10 .9.11
-------	---------------	----	-------------	----------	----------

Diskus

21,66m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30. 4.11
--------	---------------	----	-------------	----------	----------

Hammer

32,04m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	14. 5.11
--------	---------------	----	-------------	----------	----------

Speer

16,76m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	28. 4.12
--------	---------------	----	-------------	----------	----------

SENIORINNEN

Seniorinnen W30

100m

13,2	Störmer, Eka	42	Kickers Emden	Norden	17. 6.72
13,75	Weber, Gitta	73	SV Warsingsfehn	Dörpen	21. 8.04
13,7 +0,5	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
13,7	Pfeiffer, Imke	56	TUS Hinte	Hnte	24. 5.87
14,26	Königs, Traudchen	64	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	19. 5.01
14,1	Kolbow, Dagmar	46	MTV Aurich	Aurich	25. 9.76
14,3	Poppinga, Brigitte	37	TUS Pewsum	Pewsum	16. 6.67
14,4	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Hannover	24. 7.77
14,6	Rand, Anna	46	TUS Weener	Bunde	20. 9.85
14,6	Caby, Andrea	62	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
14,6	Müller, Gisela	44	TV Norden	Norden	17. 6.79

200m

25,9	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Bern/CH	26. 8.54
29,69 -1,6	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	5. 7.13
31,82 -0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog	Celle	14.06.14
32,6 -0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
33,57 0,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	5. 5.18
34,5 +0,2	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Moorhusen	6. 9.16
35,63 -0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
36,6	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
36,9	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 5.03
37,2	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04

400m

58,36	Huneke, Heike	66	Germania Leer	Zeven	1. 6.96
70,8	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11. 9.12
81,9	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
84,4	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 9.02

87,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
88,0	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
89,2	Gorke, Ursula	42	TV Norden	Pewsum	18. 6.78
90,7	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 9.02

800m

2:11,24	Huneke, Heike	66	Germania Leer	Menden	10. 5.96
2:29,77	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Oldenburg	9. 7.08
2:40,15	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	6. 5.18
2:40,99	Reemts, Ramona	84	LG Harlingerland	Papenburg	23. 9.16
2:42,95	Lengerhuis, Insa	68	TUS Norderney	Oldenburg	20. 8.03
2:50,4	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Moorhusen	30. 8.11
2:58,8	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.17
3:04,1	Meyerholz, Waltraud	43	MTV Aurich	Aurich	15. 5.76
3:07,1	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:10,9	Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76

1000m

3:18,5	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Emden	24. 7.13
3:25,3	Böhme, Linda	82	Emder LG	Emden	24. 7.13
3:55,5	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	24. 7.13
4:09,2	Krawietz, Miriam	77	Emder LG	Emden	24. 7.13
4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
5:01,4	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
5:11,5	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13

1500m

5:04,85	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Kevelaer	29. 6.08
5:27,8	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	WHV	26. 9.12
5:36,0	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Ihlow	20. 5.84
6:10,5	Bierbach, Agnes	51	SV Dornum	Westerholt	14. 8.81
6:24,3	Meyerholz, Waltraud	43	MTV Aurich	Aurich	15. 5.76
6:29,2	Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76
6:30,8	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
7:20,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
7:46,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

1 Meile

5:43,4	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Emden	12. 9.03
5:47,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Aurich	12. 9.14
6:07,9	Ludwig, Sigrid	64	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00
6:10,1	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	25. 8.00
6:23,5	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Emden	22. 9.06
6:26,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3. 9.99
6:29,2	Bakker, Marion	62	Emder LG	Emden	10. 9.04
6:40,7	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	20. 6.17
6:48,9	Lamschus, Christiane	??	Emder LG	Emden	4. 9.98
6:53,9	Schiwek, Claudia	69	Emder LG	Emden	10. 8.01

3000m

10:25,8	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Emden	4. 4.12
10:43,21	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Dortmund	3. 6.07
11:05,4	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	19. 6.98
11:05,8	Beyer, Claudia	61	Germ. Leer	Aurich	31. 7.92
11:15,0	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Aurich	25. 7.08
11:17,9	Hartmann, Irmi	62	TV Norden	Aurich	31. 7.92
11:18,7	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	31. 7.92
11:22,4	Henning, Claudia	70	MTV Aurich	Aurich	25. 7.08

11:26,1	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	12. 7.88
11:28,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Aurich	12.09.14

5000m

17:40,32	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Papenburg	28. 9.12
18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
18:54,5	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	5. 7.96
19:08,3	Beyer, Claudia	61	Germ. Leer	Aurich	7. 8.92
19:11,7	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Emden	17. 7.12
19:17,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	7. 8.92
19:37,9	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	15. 7.88
19:39,5	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Aurich	18. 7.08
19:59,3	van Loo, Gerda	52	Germ. Leer	Leer	4.10.85
19:59,7	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Leer	19. 4.86

10000m

39:03,9	Beyer, Claudia	61	Conc. Ihrhove	Aurich	14. 8.92
39:12,8	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	5. 4.08
39:12,9	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	12. 7.96
40:30,6	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Wars'fehn	10. 8.10
40:49,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bunde	6. 9.91
40:50,0	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	5. 6.12
40:52,2	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Esens	8. 9.89
41:20,7	Jürgens, Ingrid	59	TUS Norderney	Norderney	5. 9.92
41:17,16	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Hannover	16. 6.85
43:34,3	Ringena, Marion	59	Emder LG	Wars'fehn	20. 8.03

10km Straßenlauf

36:50	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
37:44	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Hamburg	14. 9.08
38:35	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.98
38:46	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Otterndorf	12. 9.09
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
38:52	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	11. 3.00
38:58	Odens-Kruse, Anja	62	TV Norden	Oldenburg	18.10.98
39:01	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
39:44	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
40:16	Beyer, Claudia	61	LG Ihrh-Wars'fehn	Emden	26. 5.01

Halbmarathon

1:23:50	Jürrens, Inga	82	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:24:21	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Zeven	4.10.09
1:27:17	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:27:23	Beyer, Claudia	61	Conc. Ihrhove	Dunum	10.10.93
1:28:40	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.12
1:28:53	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:30:54	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Dunum	15. 9.01
1:30:57	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96

Stundenlauf

14400m	Hoogestraat, Sonja	76	Emder LG	Emden	2.11.08
14188m	Reemts, Gerda	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88
13930m	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	2. 6.15
13848m	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Emden	27.10.02
13675m	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Leer	3. 5.89

13408m	Ringena, Marion	59	Emden LG	Emden	28.10.01
13190m	Kortylack, Gisela	56	Emden LG	Emden	31.10.99
13075m	Schneider, Christine	48	BW Borssum	Leer	3. 5.89
13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12840m	Steffens, Viola	75	Emden LG	Emden	29.10.17

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:05:14	Kruska, Sabina	61	Conc. Ihrhove	Hamburg	30. 4.95
3:06:41	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlengerland	Hamburg	29. 4.12
3:07:32	Reinhardt, Marieke	40	TV Norden	Herzlake	27.10.85
3:09:46	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars' fehn	Berlin	10. 9.00
3:14:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dresden	20.10.02
3:15:52	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Herzlake	27.10.91
3:21:41	Romberg, Petra	70	MTV Aurich	Frankfurt	28.10.12
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
3:24:04	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	10. 4.16
3:25:22	Odena-Kruse, Anja	62	TV Norden	Hamburg	19. 4.98

400m Hürden

56,21	Rieger, Silvia	70	SV Emden-Harsweg	Jena	3. 6.00
-------	----------------	----	------------------	------	---------

2000m Hindernis

8:18,57	Piotrowski, Heike	82	LG Harlengerland	Aarhus/DEN	31. 7.17
---------	-------------------	----	------------------	------------	----------

3000m Hindernis

12:12,4	Piotrowski, Heike	82	LG Harlengerland	Schortens	5. 5.13
---------	-------------------	----	------------------	-----------	---------

Hochsprung

1,50m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 5.17
1,35m	Lengerhuis, Insa	68	TUS Norderney	Oldenburg	20. 8.03
1,30m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
1,30m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
1,30m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Oldenburg	18. 6.05
1,30m	Rahmel, Heike	59	TUS Norderney	Norderney	1. 8.98
1,29m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
1,28m	Giesselmann, Michaela	73	Fortuna Wirdum	Emden	24. 9.06
1,26m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Emden	21. 9.02
1,24m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11

Stabhoch

1,85m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
1,70m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 6.02
1,59m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
1,55m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
1,40m	Dieken, Antje	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00
1,39m	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
1,30m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.00

Weitsprung

5,35m	Störmer, Eka	42	Kickers Emden	Göttingen	2. 7.72
4,80m +0,1	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16
4,73m	Königs, Traudchen	64	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	16. 8.00
4,70m	Kolbow, Dagmar	46	MTV Aurich	Aurich	25. 9.76

4,65m	Weber, Gitta	73	SV Warsingsfehn	Dörpen	21. 8.04
4,60m	Ries, Dedda	41	TUS Pewsum	Pewsum	17. 7.71
4,48m	Müller, Gisela	44	TV Norden	Norden	11.10.78
4,42m	Pfeiffer, Imke	56	TUS Hinte	Hnte	24. 5.87
4,41m	Rand, Anna	46	TUS Weener	Bunde	20. 9.85
4,35m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Holtland	14. 7.78
4,30m	Meyer, Katja	65	Germania Leer	Leer	1.10.05

Dreisprung

9,99m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	17. 5.92
9,69m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
7,83m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05
7,65m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05
6,99m	Ewen, Karin	67	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05
6,68m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05

Kugelstoß

11,67m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
10,99m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	27. 5.90
10,55m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Holtland	14. 5.11
10,43m	Mücher, Lydia	56	SV Georgsheil	Wirdum	24. 4.92
9,66m	Pfeiffer, Imke	56	TUS Hinte	Hnte	24. 5.87
9,39m	Siemer, Insa	52	Germ. Leer	Leer	8. 9.84
9,34m	Kolbow, Dagmar	46	MTV Aurich	Aurich	25. 9.76
9,10m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Leer	9. 9.06
9,07m	Seidl, Claudia	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	1. 4.12
9,00m	Schmidt, Antke	87	TV Marienhafe	Wirdum	3.10.18

Diskuswurf

45,62m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Ahlen	25. 6.11
42,92m	Maas, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 5.08
39,60m	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Georgsheil	16. 3.96
37,88m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	27. 5.90
31,14m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Delmenhorst	24. 6.12
28,08m	Schmidt, Antke	87	TV Marienhafe	Wirdum	3.10.18
27,25m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.15
25,93m	Seidl, Claudia	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	1. 4.12
25,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
24,38m	Saathoff, Erika	34	MTV Aurich	Aurich	8. 5.77

Hammerwurf

50,91m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Delmenhorst	24. 6.12
23,43m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
22,94m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
22,64m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Meppen	19. 4.08
21,98m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.16
21,88m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
21,14m	Schmidt, Antke	87	TV Marienhafe	Wirdum	3.10.18
20,13m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00
19,82m	Dieken, Antje	69	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00
19,16m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00

Speerwurf

32,80m	Bobka, Carmen	64	MTV Aurich	Aurich	8. 5.94
30,09m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
23,20m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 6.15
21,76m	Giesselmann, Michaela	73	Fortuna Wirdum	Oldenburg	30. 8.06
21,69m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12

21,47m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Hannover	28. 4.12
19,79m	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	8. 6.16
19,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 7.07
16,98m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
15,09m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.16

Gewichtswurf

7,13m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
5,72m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Seniorinnen W35

100m

13,7	+0,5	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
14,26		Königs, Traudchen	64	SV Emden-Harsweg	Delmenhorst	19. 5.01
14,4		Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Hannover	24. 7.77
14,6		Rand, Anna	46	TUS Weener	Bunde	20. 9.85
14,6		Caby, Andrea	62	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
14,6		Müller, Gisela	44	TV Norden	Norden	17. 6.79
14,8		Kutz, Hannelore	39	TV Norden	Norden	17. 6.79
15,0	+0,5	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
15,1		Canenbley, Britta	68	Germania Leer	Leer	7.10.06
15,4		Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Aurich	21. 6.03

200m

29,69	-1,6	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	5. 7.13
31,82	-0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog	Celle	14.06.14
32,6	-0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
33,57	0,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	5. 5.18
34,5	+0,2	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Moorhusen	6. 9.16
35,63	-0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
36,6		Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
36,9		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 5.03
37,2		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
37,5		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10

400m

70,8		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11. 9.12
81,9		Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
84,4		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 9.02
87,9		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
88,0		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
89,2		Gorke, Ursula	42	TV Norden	Pewsum	18. 6.78
90,7		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 9.02

800m

2:29,77		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Oldenburg	9. 7.08
2:40,15		Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	6. 5.18
2:42,95		Lengerhuis, Insa	68	TUS Norderney	Oldenburg	20. 8.03
2:50,4		Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Moorhusen	30. 8.11
2:58,8		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.17
3:07,1		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:10,9		Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76
3:14,0		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:17,0		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.03
3:20,8		Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11

1000m

3:55,5	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	24. 7.13
4:09,2	Krawietz, Miriam	77	Emder LG	Emden	24. 7.13
4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
5:01,4	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
5:11,5	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13

1500m

5:04,85	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Kevelaer	29. 6.08
5:36,0	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Ihlow	20. 5.84
5:39,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	5. 6.18
6:29,2	Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76
6:30,8	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
7:20,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
7:46,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

1 Meile

5:43,4	Lüken, Kerstin	76	Emder LG	Emden	12. 9.03
6:07,9	Ludwig, Sigrid	64	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00
6:10,1	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	25. 8.00
6:26,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3. 9.99
6:29,2	Bakker, Marion	62	Emder LG	Emden	10. 9.04
6:40,7	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	20. 6.17
6:53,9	Schiwek, Claudia	69	Emder LG	Emden	10. 8.01
7:04,7	Dannehl, Annette	50	Emder LG	Emden	4. 9.98
7:06,3	Voss, Käthe	54	Emder LG	Emden	4. 9.98
7:09,0	Meyer, Beate	67	Emder LG	Emden	21. 9.07

3000m

10:43,21	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Dortmund	3. 6.07
11:18,7	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	31. 7.92
11:22,4	Henning, Claudia	70	MTV Aurich	Aurich	25. 7.08
11:26,1	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	12. 7.88
11:43,62	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Leer	6. 9.08
11:46,4	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Leer	20. 4.85
11:52,7	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Aurich	18. 6.99
12:02,9	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Aurich	19. 6.98
12:04,9	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Aurich	9. 9.03
12:15,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	30. 7.93

5000m

18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
19:17,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	7. 8.92
19:37,9	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	15. 7.88
19:59,7	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Leer	19. 4.86
20:15,3	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Aurich	26. 6.98
20:42,76	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Delmenhorst	5. 8.07
20:53,9	Böhme, Linda	82	Emder LG	Emden	10. 4.18
21:16,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:17,2	Dannehl, Annete	50	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:17,3	Ludwig, Sigrid	64	LG Ostfriesland	Aurich	28. 7.00

10000m

39:12,8	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	5. 4.08
40:49,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bunde	6. 9.91
40:52,2	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Esens	8. 9.89
41:17,16	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Hannover	16. 6.85

41:25,3	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Wars'fehn	29. 8.07
43:34,3	Ringena, Marion	59	Emder LG	Wars'fehn	20. 8.03
43:54,41	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Aarhus/DEN	28. 7.17
44:13,0	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Aurich	10. 7.98
44:19,2	Ludwig, Sigrid	64	LG Ostfriesland	Aurich	23. 6.00
44:25,2	Finke, Karin	52	TUS Weener	Bunde	6. 9.91

10km Straßenlauf

38:46	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Otterndorf	12. 9.09
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
38:52	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	11. 3.00
38:58	Odens-Kruse, Anja	62	TV Norden	Oldenburg	18.10.98
39:01	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Norden	14. 4.12
40:16	Beyer, Claudia	61	LG Ihrh-Wars'fehn	Emden	26. 5.01
40:30	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Emden	12. 6.04
40:40	Sawatz, Geda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	17.10.99
40:48	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	WHV	24. 5.01
41:12	Scharz, Tanja	77	MTV Aurich	Emden	27. 5.17

Halbmarathon

1:27:17	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:43	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Löningen	23. 6.12
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:30:54	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Dunum	15. 9.01
1:30:57	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96
1:32:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dunum	12.10.97
1:35:19	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
1:35:50	Janssen, Claudia	80	TV Norden	Dunum	17. 6.18

Stundenlauf

14188m	Reemts, Gerda	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88
13848m	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Emden	27.10.02
13675m	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Leer	3. 5.89
13408m	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	28.10.01
13190m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	31.10.99
13075m	Schneider, Christine	48	BW Borssum	Leer	3. 5.89
13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12840m	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	29.10.17
12800m	Kroon, Sigrid	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88
12775m	Krieger, Gisela	49	VfL Jheringsfehn	Leer	3. 5.89

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:06:41	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Hamburg	29. 4.12
3:07:32	Reinhardt, Marieke	40	TV Norden	Herzlake	27.10.85
3:09:46	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Berlin	10. 9.00
3:14:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dresden	20.10.02
3:15:52	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Herzlake	27.10.91
3:21:41	Romberg, Petra	70	MTV Aurich	Frankfurt	28.10.12
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
3:24:04	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	10. 4.16
3:25:22	Odena-Kruse, Anja	62	TV Norden	Hamburg	19. 4.98

100m Hürden

22,91 +0,8	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	5. 5.18
------------	-------------------	----	------------------	-----------	---------

2000m Hindernis

8:18,57 Piotrowski, Heike 82 LG Harlingerland Aarhus/DEN 31. 7.17

Hochsprung

1,50m Endrulat, Grit 69 Fortuna Wirdum Marienhafe 30. 5.17
1,35m Lengerhuis, Insa 68 TUS Norderney Oldenburg 20. 8.03
1,30m Looden, Beate 63 Fortuna Wirdum Moorhusen 3. 9.13
1,30m Gerken, Regina 65 Fortuna Wirdum Moorhusen 4. 7.11
1,30m Fortuna Wirdum 66 Fortuna Wirdum Oldenburg 18. 6.05
1,30m Rahmel, Heike 59 TUS Norderney Norderney 1. 8.98
1,26m Sinning, Anja 65 Fortuna Wirdum Marienhafe 27. 5.01
1,24m Reinwaldt, Madlen 71 Fortuna Wirdum Marienhafe 15. 6.11
1,23m Trei, Anke 80 Fortuna Wirdum Moorhusen 31. 7.16
1,22m Heeren, Käthe 66 Fortuna Wirdum Marienhafe 27. 5.01

Stabhoch

1,85m Georgs, Elke 59 Fortuna Wirdum Marienhafe 9. 6.04
1,70m Sinning, Anja 65 Fortuna Wirdum Marienhafe 18. 6.02
1,59m Heyken, Anja 66 Fortuna Wirdum Marienhafe 9. 7.03
1,55m Lengert, Hanna 80 Fortuna Wirdum Marienhafe 15. 6.16
1,39m Dirksen, Beate 63 Fortuna Wirdum Marienhafe 9. 7.03
1,30m Oldewurtel, Hedda 61 Fortuna Wirdum Marienhafe 14. 7.00

Weitsprung

4,80m +0,1 Endrulat, Grit 69 Fortuna Wirdum Moorhusen 31. 7.16
4,73m Königs, Traudchen 64 SV Emden-Harsweg Oldenburg 16. 8.00
4,53m Ries, Dedda 41 TUS Pewsum Norden 23. 9.78
4,41m Rand, Anna 46 TUS Weener Bunde 20. 9.85
4,35m Eilers, Ingrid 28 TV Norden Holtland 14. 7.78
4,30m Meyer, Katja 65 Germania Leer Leer 1.10.05
4,29m Kutz; Hanne 40 TV Norden Norden 11.10.78
4,27m Janssen, Bärbel 38 TV Norden Norden 11.10.78
4,25m Canenbley, Britta 68 Germania Leer Leer 11.10.08
4,03m Heyken, Anja 66 Fortuna Wirdum Emden 25. 9.05

4,03m Meyer, Kea 65 Germania Leer Leer 7.10.06

Dreisprung

10,02m+0,1 Endrulat, Grit 69 Fortuna Wirdum Zittau 02. 7.17
7,83m Heyken, Anja 66 Fortuna Wirdum Marienhafe 25. 5.05
7,65m Georgs, Elke 59 Fortuna Wirdum Marienhafe 25. 5.05
7,05m +0,0 Trei, Anke 80 Fortuna Wirdum Marienhafe 15. 6.16
6,99m Ewen, Karin 67 Fortuna Wirdum Marienhafe 25. 5.05
6,68m Oldewurtel, Hedda 61 Fortuna Wirdum Marienhafe 25. 5.05

Kugelstoß 4kg

10,43m Mücher, Lydia 56 SV Georgsheil Wirdum 24. 4.92
9,10m Junker, Christel 54 MTV Aurich Leer 9. 9.06
8,86m Burow, Sieglinde 64 Germania Leer Leer 1.10.05
8,85m Ries, Dedda 41 TUS Pewsum Norden 23. 9.78
8,71m Eilers, Susanne 60 TV Norden Norden 13.10.01
8,57m Kröger, Doris 64 Germania Leer Leer 2.10.04
8,52m Siemer, Insa 53 Germania Leer Leer 29. 9.01
8,47m Eilers, Ingrid 28 TV Norden Wars' fehn 9. 9.78
8,23m Diekmann, Anneliese 51 TV Norden Hesel 6.10.90
8,10m Rand, Anna 46 TUS Weener Bunde 20. 9.85

Diskuswurf 1kg

30,68m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
27,25m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.15
25,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
24,38m	Saathoff, Erika	34	MTV Aurich	Aurich	8. 5.77
22,95m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Wirdum	12. 4.08
22,90m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Delmenhorst	11. 8.96
22,29m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	22. 6.05
21,47m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Emden	21. 9.02
19,42m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.16
18,18m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Wirdum	3. 4.11

Hammerwurf 4kg

23,43m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
22,94m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
22,64m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Meppen	19. 4.08
21,98m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.16
21,88m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
20,13m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00
19,16m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.00
18,72m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.06
16,42m	Trei, Marlies	62	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
16,11m	Barkhoff, Inka	61	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.99

Speerwurf

30,09m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
23,20m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 6.15
21,69m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
19,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 7.07
17,77m	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	6. 5.18
16,98m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
15,09m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.16

Gewichtswurf

7,13m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
5,72m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Seniorinnen W40

100m

13,7	+0,5	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
14,4		Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Hannover	24. 7.77
14,6		Caby, Andrea	62	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
14,8		Kutz, Hannelore	39	TV Norden	Norden	17. 6.79
15,0	+0,5	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
15,7		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.03
15,8	-0,2	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
16,2		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
16,2		Stolz, Annemarie	59	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
16,2		Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.01

200m

29,69	-1,6	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	5. 7.13
31,82	-0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog	Celle	14.06.14

32,6	-0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
35,63	-0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
36,9		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 5.03
37,2		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
37,5		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
37,9		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.05
38,6		Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 5.03

400m

70,8		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11. 9.12
81,9		Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
87,9		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
88,0		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
89,2		Gorke, Ursula	42	TV Norden	Pewsum	18. 6.78
90,7		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 9.02

800m

2:29,77		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Oldenburg	9. 7.08
2:58,8		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.17
3:07,1		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:10,9		Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76
3:14,0		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:17,0		Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.03
3:20,8		Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:24,2		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Oldenburg	18. 6.05
3:25,9		Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.13
3:28,2		Galetzka, Anne	62	Fortuna Wirdum	Emden	29. 9.08

1000m

4:15,7		Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
5:11,5		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13

1500m

5:04,85		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Kevelaer	29. 6.08
6:29,2		Köbke, Chrlotte	35	RV Aurich	Aurich	15. 5.76
6:30,8		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
7:20,9		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
7:46,1		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

1 Meile

6:10,1		Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	25. 8.00
6:26,3		Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3. 9.99
6:29,2		Bakker, Marion	62	Emder LG	Emden	10. 9.04
6:40,7		Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	20. 6.17
7:04,7		Dannehl, annette	50	Emder LG	Emden	4. 9.98
7:06,3		Voss, Käthe	54	Emder LG	Emden	4. 9.98
7:09,0		Meyer, Beate	67	Emder LG	Emden	21. 9.07
7:11,6		Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Emden	12. 9.03
7:19,9		Wagner, Irene	66	Emder LG	Emden	10. 8.01
7:23,2		Engelbarts, Hannelore	56	Emder LG	Emden	12. 9.03

3000m

10:43,21		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Dortmund	3. 6.07
11:18,7		Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	31. 7.92
11:43,62		Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Leer	6. 9.08
11:49,4		Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	31. 7.92

12:15,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	30. 7.93
12:15,6	Hellmers, Susanne	66	TV Norden	Aurich	25. 7.08
12:27,1	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Moorhusen	21. 5.08
12:32,1	Ringena, Marion	59	Emder LG	Aurich	16. 6.00
12:38,0	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Brinkum	13. 7.79
12:38,3	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	19. 6.18

5000m

18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
19:17,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	7. 8.92
19:47,2	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Aurich	15. 4.89
20:42,76	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Delmenhorst	5. 8.07
21:16,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:17,2	Dannehl, Annete	50	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:18,0	Böhm, Renate	32	Germ. Leer	Leer	5.10.81
21:25,8	Ringena, Marion	59	Emder LG	Bremen	28. 4.02
21:25,7	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	10. 4.18
21:45,0	Kroon, Sigrid	48	SV Holtland	Aurich	16. 4.88

10000m

39:12,8	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	5. 4.08
40:49,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bunde	6. 9.91
40:52,2	Reemts, Gerda	49	SV Holtland	Esens	8. 9.89
41:25,3	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Wars'fehn	29. 8.07
43:34,3	Ringena, Marion	59	Emder LG	Wars'fehn	20. 8.03
44:28,5	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	2. 7.93
44:34,1	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Aurich	25. 6.99
44:37,2	Krieger, Gisela	49	VfL Jheringsfehn	Bunde	6. 9.91
44:38,4	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	28.10.18
44:49,6	Dannehl, Annete	50	Emder LG	Aurich	2. 7.93

10km Straßenlauf

38:46	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Otterndorf	12. 9.09
38:58	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Norden	14. 4.18
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
40:16	Beyer, Claudia	61	LG Ihrh-Wars'fehn	Emden	26. 5.01
40:30	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Emden	12. 6.04
40:40	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	17.10.99
41:12	Scharz, Tanja	77	MTV Aurich	Emden	27. 5.17
41:20	Jürgens, Ingrid	59	TUS Norderney	WHV	24. 5.01
42:21	Bakker, Marion	62	Emder LG	Aurich	22. 8.08
42:22	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Meppen	13. 3.16

Halbmarathon

1:27:59	Scharz, Tanja	77	MTV Aurich	Wittmund	1. 9.18
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:30:57	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96
1:33:04	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Dunum	24. 6.07
1:35:19	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
1:36:29	Brahms, Stephanie	74	TUS Aurich-Ost	Oldenburg	18.10.15
1:36:39	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Bremen	7.10.12
1:37:48	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Löningen	27.10.96

Stundenlauf

14188m	Reemts, Gerda	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88
13675m	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Leer	3. 5.89

13408m	Ringena, Marion	59	Emden LG	Emden	28.10.01
13400m	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Emden	4.11.07
13307m	Steffens, Viola	75	Emden LG	Emden	28.10.18
13190m	Kortylack, Gisela	56	Emden LG	Emden	31.10.99
13075m	Schneider, Christine	48	BW Borssum	Leer	3. 5.89
13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12840m	Steffens, Viola	75	Emden LG	Emden	29.10.17
12800m	Kroon, Sigrid	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:07:32	Reinhardt, Marieke	40	TV Norden	Herzlake	27.10.85
3:09:46	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars' fehn	Berlin	10. 9.00
3:14:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Dresden	20.10.02
3:15:52	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Herzlake	27.10.91
3:21:41	Romberg, Petra	70	MTV Aurich	Frankfurt	28.10.12
3:24:04	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	10. 4.16
3:26:40	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Bremen	30. 9.07
3:28:35	Böhm, Renate	32	Germ. Leer	Hamburg	8.11.81
3:30:19	Rückbrod, Andrea	64	TV Norden	Hamburg	27. 4.08

80m Hürden 0,762 m

13,37 +1,3	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	30. 6.17
15,06 -0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog	Celle	14.06.14

Hochsprung

1,50m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 5.17
1,30m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
1,30m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
1,24m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
1,20m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Emden	24. 9.06
1,19m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 5.02
1,18m	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 5.03
1,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
1,14m	Trei, Marlies	62	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 7.06
1,12m	Becker, Imke	62	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11

Stabhoch

1,85m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
1,39m	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
1,20m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04

Weitsprung

4,80m +0,1	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16
4,41m	Rand, Anna	46	TUS Weener	Bunde	20. 9.85
4,35m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Holtland	14. 7.78
4,30m	Meyer, Katja	65	Germania Leer	Leer	1.10.05
4,27m	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Norden	11.10.78
4,25m	Canenbley, Britta	68	Germania Leer	Leer	11.10.08
4,03m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
4,03m	Meyer, Kea	65	Germania Leer	Leer	7.10.06
4,02m	Kutz, Hannelore	39	TV Norden	Norden	17. 6.79
3,97m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13

Dreisprung

10,02m	+0,1 Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	02. 7.17
--------	---------------------	----	----------------	--------	----------

7,65m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05
6,68m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05

Kugelstoß

9,49m	Mücher, Lydia	56	SV Georgsheil	Aurich	21. 5.96
9,10m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Leer	9. 9.06
8,71m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
8,57m	Kröger, Doris	64	Germania Leer	Leer	2.10.04
8,86m	Burow, Sieglinde	64	Germania Leer	Leer	1.10.05
8,52m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Leer	29. 9.01
8,47m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Wars'fehn	9. 9.78
8,00m	Remmers, Doris	34	TUS Pewsum	Pewsum	4. 9.74
7,86m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	21. 4.06
7,78m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06

Diskuswurf

30,68m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
25,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
24,38m	Saathoff, Erika	34	MTV Aurich	Aurich	8. 5.77
22,95m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Wirdum	12. 4.08
22,90m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Delmenhorst	11. 8.96
20,91m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
18,18m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Wirdum	3. 4.11
17,77m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.03
16,83m	Dieken, Antje	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
16,72m	Galetzka, Anne	62	Fortuna Wirdum	Emden	24. 9.06

Hammerwurf

22,94m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
22,64m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Meppen	19. 4.08
21,88m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
19,21m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Wirdum	13. 4.03
18,72m	Heyken, Anja	66	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.06
16,42m	Trei, Marlies	62	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
14,92m	Dirksen, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 7.03
14,92m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Speerwurf

30,09m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
21,69m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
19,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 7.07
16,98m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12

Gewichtswurf

7,13m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
5,72m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Seniorinnen W45

100m

13,7	+1,8	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.17
14,4		Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Hannover	24. 7.77
15,0	+0,5	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13

16,2	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
16,4	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
16,7	Weinbecker, Ruth	59	Germania Leer	Leer	2.10.04
16,8	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
17,4	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
17,9	Onken, Hilde	59	Germ. Leer	Leer	11.10.08
18,8	Becker, Imke	62	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11

200m

30,71 +1,0	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Sulingen	6. 6.15
32,6 -0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
35,63 -0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
37,2	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
37,5	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
37,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.05

400m

81,9	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
87,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
88,0	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05

800m

2:29,77	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Oldenburg	9. 7.08
2:58,8	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.17
3:07,1	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:14,0	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:24,2	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Oldenburg	18. 6.05
3:25,9	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.13
3:28,2	Galetzka, Anne	62	Fortuna Wirdum	Emden	29. 9.08
3:46,1	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
4:03,1	Becker, Imke	62	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11

1000m

4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
5:11,5	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13

1500m

5:04,85	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Kevelaer	29. 6.08
6:30,8	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.10
7:20,9	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05
7:46,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

1 Meile

6:26,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:04,7	Dannehl, annette	50	Emder LG	Emden	4. 9.98
7:11,6	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Emden	12. 9.03
7:23,2	Engelbarts, Hannelore	56	Emder LG	Emden	12. 9.03
7:52,4	Voß, Käthe	54	Emder LG	Emden	21. 9.07
7:57,7	Tjarks, Gerhardine	57	LG Ostfriesland	Emden	12. 9.03
8:43,0	Jacobs, Manuela	61	Emder LG	Emden	21. 9.07
8:49,8	Keßler, Geertje	52	Emder LG	Emden	21. 9.07
9:11,5	Bolinus, Edith	56	Emder LG	Emden	22. 9.06
9:13,2	Eilers, Ilse	49	Emder LG	Emden	22. 9.06

3000m

11:13,32	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	WHV	5. 5.12
11:47,2	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	28. 6.96
13:08,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	19. 6.98
14:28,4	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Brinkum	13. 7.79
14:30,9	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	12. 7.88
14:39,4	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	19. 6.98
15:01,22	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Dörpen	21. 8.04
15:08,5	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	11. 5.84
16:01,0	Tierock, Heideloire	50	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
16:08,8	Brauner, Erika	46	BW Borssum	Emden	7. 9.96

3000m

10:43,21	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Dortmund	3. 6.07
11:18,7	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	31. 7.92
12:15,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	30. 7.93
12:23,3	Reemts, Gerda	49	Conc. Ihrhove	Aurich	24. 6.94
12:53,7	Gogolin, Erna	41	TV Norden	Aurich	23. 5.87
13:42,1	Ostermeyer, Ilse	39	Germ. Leer	Leer	11. 5.84
14:02,6	Voß, Käthe	54	Emder LG	Aurich	16. 6.00
14:06,8	Jakob, Sonja	69	Emder LG	Emden	19.03.14
14:22,7	Bootsmann, Johanne	45	LT Jheringsfehn	Aurich	31. 7.92
14:28,4	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Brinkum	13. 7.79

5000m

18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
19:17,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	7. 8.92
20:56,7	Reemts, Gerda	49	Conc. Ihrhove	Aurich	8. 7.94
21:16,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:18,0	Böhm, Renate	32	Germ. Leer	Leer	5.10.81
21:45,26	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Papenburg	27. 9.13
22:11,4	Ringena, Marion	59	Emder LG	Aurich	22. 7.05
22:14,7	Gogolin, Erna	41	TV Norden	Leer	16. 4.88
22:39,8	Schmeisser, Edith	44	Emder LG	Leer	20. 3.93
23:10,40	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Hildesheim	22. 4.17
23:11,9	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Aurich	22. 7.05

10000m

39:12,8	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	5. 4.08
40:49,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bunde	6. 9.91
43:25,9	Reemts, Gerda	49	Conc. Ihrhove	Aurich	15. 7.94
44:28,5	Schneider Christine	48	Emder LG	Aurich	2. 7.93
45:14,3	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Aurich	8. 7.88
45:16,2	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Wars'fehn	4. 9.12
46:13,5	Ringena, Marion	59	Emder LG	Wars'fehn	18. 8.04
46:25,0	Odens, Inge	41	TV Norden	Leer	19. 8.87
47:07,7	Gogolin, Erna	41	TV Norden	Esens	8. 9.89
47:27,08	Krieger, Gisela	49	VfL Jheringsfehn	Wars'fehn	31. 8.94

10km Straßenlauf

38:46	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Otterndorf	12. 9.09
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
41:22	Hartmann, Irmgard	62	TV Norden	Emden	6. 6.09
42:21	Bakker, Marion	62	Emder LG	Aurich	22. 8.08
42:46	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Oldenburg	18.10.98
43:02	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Emden	2. 6.18
44:03	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Barßel	22.08.14
44:28	Gronewold, Elke	67	TV Norden	Marienhafe	8. 6.12
44:29	Ringena, Marion	59	Emder LG	Ofen	3.10.04

45:04	Reemts, Gerda	49	Conc. Ihrhove	Oldenburg	11. 3.95
-------	---------------	----	---------------	-----------	----------

Halbmarathon

1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96
1:33:25	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Oldenburg	27.10.13
1:35:19	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
1:35:58	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Schortens	7. 4.02
1:36:39	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Bremen	7.10.12
1:39:05	Ringena, Marion	59	Emder LG	Bremen	24. 9.04
1:39:31	Bowland, Suus	56	LG Eddy Eagle	Dunum	28. 9.02
1:39:51	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Dunum	27. 9.03
1:40:27	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Lönigen	25. 6.11

Stundenlauf

13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12385m	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	29.10.00
12075m	Janßen, Christa	43	SV Holtland	Leer	11. 5.88
12000m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	30.10.11
12000m	Höschel, Elke	41	Germ. Leer	Leer	11. 5.88
11970m	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	30.10.11
11441m	Wagner, Irene	66	Emder LG	Emden	1.11.15
11460m	Brinkmann, Frieda	60	Fort. Logabirum	Emden	30.10.11
11452m	Meier, Heide	71	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 8.18
11250m	Janßen, Christa	43	SV Holtland	Leer	11. 5.94

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:07:32	Reinhardt, Marieke	40	TV Norden	Herzlake	27.10.85
3:12:21	Sawatz, Gerda	56	LG Ihrh-Wars'fehn	Berlin	30. 9.01
3:15:52	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Herzlake	27.10.91
3:28:35	Böhm, Renate	32	Germ. Leer	Hamburg	8.11.81
3:31:47	Pilney,, Bettina	62	SV Ems Jemgum	Hamburg	22. 5.11
3:34:01	Ringena, Marion	59	Emder LG	Köln	5.10.03
3:37:24	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Steinfurt	17. 3.01
3:43:18	Schneider, Christine	48	Emder LG	Herzlake	28. 8.94
3:48:26	Dannehl, Annete	50	Emder LG	Berlin	29. 9.96

80m Hürden 0,762 m

13,37 +1,3	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	30. 6.17
------------	----------------	----	----------------	--------	----------

Hochsprung

1,50m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 5.17
1,30m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
1,30m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
1,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05
1,12m	Becker, Imke	62	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
1,10m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 7.05
0,90m	Pflugger, Renate	47	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 8.92

Stabhoch

1,85m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04
-------	--------------	----	----------------	------------	---------

Weitsprung

4,80m +0,1	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16
4,35m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Holtland	14. 7.78
3,97m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
3,80m	Weinbecker, Ruth	59	Germania Leer	Leer	2.10.04
3,77m +1,5	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Oldenburg	6. 7.05
3,71m	Boehme, Hannelore	32	TUS Pewsum	Leer	30. 7.77
3,70m	Borgmann, Annegret	52	Germania Leer	Leer	29. 9.01
3,69m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 7.06
3,52m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3,50m	Fleßner, Insa	63	Germania Leer	Leer	11.10.08

Dreisprung

10,02m	+0,1	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	02. 7.17
7,65m		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 5.05

Kugelstoß 4kg

9,10m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Leer	9. 9.06
8,52m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Leer	29. 9.01
8,47m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Wars' fehn	9. 9.78
7,86m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	21. 4.06
7,73m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16
7,69m	Weinbecker, Ruth	59	Germania Leer	Leer	7.10.06
7,44m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.16
7,41m	Oldewurtel, Hedda	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.06
6,77m	Fleßner, Insa	63	Germania Leer	Leer	11.10.08
6,37m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.14

Diskuswurf

25,16m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	1. 9.04
22,95m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Wirdum	12. 4.08
22,56m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Delmenhorst	13. 7.98
15,12m	Galetzka, Anne	62	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 7.07
14,48m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11
13,30m	Becker, Imke	61	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.11

Hammerwurf

22,65m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	18. 7.07
22,64m	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Meppen	19. 4.08
14,92m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Speerwurf

19,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 7.07
16,98m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12

Gewichtswurf

5,72m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
-------	----------------	----	----------------	------------	----------

Seniorinnen W50

100m

15,0	+0,5	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
16,2		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
16,4		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
17,4		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
19,6		Harders, Inge	41	Germania Leer	Leer	2.10.04
20,0		Klöver, Helena	57	Germania Leer	Leer	11.10.08
20,2		Wiener, Erika	53	Germania Leer	Leer	2.10.04

200m

32,6	-0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
35,63	-0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
38,5		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30. 8.11

400m

81,9		Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
88,0		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	6. 7.05

800m

2:32,08		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Mö'gladbach	14. 7.13
3:14,0		Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
3:24,2		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Oldenburg	18. 6.05
3:25,9		Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.13
3:46,1		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12

1000m

4:15,7		Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
5:11,5		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 5.13

1500m

5:09,94		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Mö'gladbach	13. 7.13
7:46,1		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.05

1 Meile

6:26,3		Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:30,3		Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	12. 9.03
7:49,6		Voß, Käthe	54	Emder LG	Emden	10. 9.04
8:49,8		Keßler, Geertje	52	Emder LG	Emden	21. 9.07
9:11,5		Bolinus, Edith	56	Emder LG	Emden	22. 9.06
9:13,2		Eilers, Ilse	49	Emder LG	Emden	22. 9.06
9:13,3		Kunth, Inge	51	Emder LG	Emden	22. 9.06

3000m

11:13,32		Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	WHV	5. 5.12
11:47,2		Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	28. 6.96
13:08,3		Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	19. 6.98
14:28,4		Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Brinkum	13. 7.79
14:30,9		Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	12. 7.88
14:39,4		König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	19. 6.98

15:01,22	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Dörpen	21. 8.04
15:08,5	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	11. 5.84
16:01,0	Tierock, Heideloire	50	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
16:08,8	Brauner, Erika	46	BW Borssum	Emden	7. 9.96

5000m

19:15,49	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Delmenhorst	13. 5.12
20:02,0	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	5. 7.96
21:45,26	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Papenburg	27. 9.13
22:40,9	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	10. 5.00
23:10,40	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Hildesheim	22. 4.17
23:29,4	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	03.09.14
24:00,4	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	15. 7.88
24:23,2	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	26. 6.98
24:42,58	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	14. 8.11
25:04,3	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	5.10.81

10000m

42:13,4	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	12. 7.96
45:14,3	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Aurich	8. 7.88
45:16,2	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Wars'fehn	4. 9.12
46:23,8	Schneider, Christine	48	Emder LG	Wars'fehn	22. 8.99
49:01,2	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Wars'fehn	22. 8.17
49:03,1	Schmidt, Karin	60	TUS Aurich-Ost	Aurich	21. 5.10
49:20,5	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	8. 7.88
50:19,1	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	15. 7.94
52:10,4	Renz, Kirsten	53	Germ. Leer	Wars'fehn	6. 7.05
52:59,3	Stark, Regina	63	TV Bunde	Wars'fehn	20. 8.13

10km Straßenlauf

39:56	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	14. 4.12
42:46	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Oldenburg	18.10.98
42:56	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Emden	31.05.14
44:03	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Barßel	22.08.14
46:15	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Aurich	16. 6.12
46:24	Schneider, Christine	48	Emder LG	Oldenburg	26. 6.99
47:05	Ringena, Marion	59	Emder LG	Ofen	3.10.12
47:10	Eihusen, Heike	66	LG Uplengen	Norden	23. 4.16
47:28	Heien, Elisabeth	58	TUS Esens	Aurich	22. 8.08
47:37	Gumbrecht-Finke, Dagmar	57	MTV Aurich	Schortens	16. 8.08

Halbmarathon

1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:31:31	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Bokel	6.10.96
1:33:56	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	05.10.14
1:36:39	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Bremen	7.10.12
1:40:27	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Löningen	25. 6.11
1:42:57	Ringena, Marion	59	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:43:11	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:44:57	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Bremen	28. 9.08
1:46:33	Schneider, Christine	48	Emder LG	Dunum	26. 9.99
1:48:08	Weinberg, Rita	67	SG Stedesdorf	Dunum	22. 4.17

Stundenlauf

13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12385m	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	29.10.00
12000m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	30.10.11
11970m	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	30.10.11

11460m	Brinkmann, Frieda	60	Fort. Logabirum	Emden	30.10.11
11,25m	Janßen, Christa	43	SV Holtland	Leer	11. 5.94
11140m	Roolfs, Waltraud	66	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 8.18
10430m	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Emden	30.10.11

Marathon

3:22:08	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Hamburg	30. 4.95
3:36:07	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Lübeck	9.10.16
3:37:38	Dengler, Eva	64	Fort. Logabirum	Hamburg	26. 4.15
3:46:19	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Berlin	30. 9.07
3:49:28	Ringena, Marion	59	Emder LG	Leipzig	19. 4.09
3:50:02	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Bremen	9. 4.89
3:52:04	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Berlin	30. 9.07
3:55:36	de Buhr, Herta	60	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
3:57:31	Kobuch, Herma	68	LT Schafh. Wald	Oldenburg	21.10.18
4:02:26	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Berlin	25. 9.11

Hochsprung

1,30m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
1,14m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.13
1,10m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 7.05
1,05m	Tierock, Heideloire	50	Germ. Leer	Leer	2.10.04

Weitsprung

4,35m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Holtland	14. 7.78
3,97m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
3,77m +1,5	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Oldenburg	6. 7.05
3,59m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
3,40m	Harksen-Krüger, Margit	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	3. 4.11
3,38m	Klöver, Helena	57	Germania Leer	Leer	11.10.08
3,27m	Borgmann, Annegret	54	Germania Leer	Leer	7.10.06
2,95m	Wiener, Erika	53	Germania Leer	Leer	2.10.04
2,90m	Betten, Gerhardine	28	TV Norden	Brinkum	13. 7.79

Kugelstoß 3kg

9,95m	Junker, Christel	52	LAC Emden-Aurich	Marienhafe	3.10.09
8,57m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.10
8,52m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Leer	1.10.05
8,39m	Harksen-Krüger, Margit	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
8,36m	Mücher, Lydia	56	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 7.09
8,25m	Niehoff, Anna	57	Germania Leer	Leer	6.10.07
7,95m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Brinkum	13. 7.79
7,10m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Wirdum	8.10.05
6,97m	Büsing, Christa	46	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,87m	Klöver, Helena	57	Germania Leer	Leer	11.10.08

Diskuswurf

26,26m	Junker, Christel	52	LAC Emden-Aurich	Vaterstetten	11. 7.09
24,56m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Emden	22. 9.13
20,78m	Harksen-Krüger, Margit	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
13,75m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	26. 5.10

Hammerwurf

37,46m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Holtland	8. 5.10
32,10m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
27,53m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05

17,79m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Wirdum	8.10.05
--------	---------------	----	----------------	--------	---------

Speerwurf 500g

21,91m	Junker, Christel	52	LAC Emden-Aurich	Vaterstetten	11. 7.09
18,76m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Schortens	08. 5.11

Gewichtswurf

12,05m	Junker, Christel	52	SV Holtland Porto	Allegre/BRA	26.10.13
9,53m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	12. 6.16

Seniorinnen W55

100m

16,4	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
16,8	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 5.18
17,3 +0,2	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.14
19,6	Harders, Inge	41	Germania Leer	Leer	2.10.04

200m

35,63 -0,3	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Celle	29. 5.10
------------	---------------	----	----------------	-------	----------

800m

2:34,78	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	M'Gladbach	29. 6.18
3:37,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Aurich	20. 7.08
4:02,6	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	26. 7.15

1000m

4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
--------	--------------	----	--------------	------------	----------

1500m

5:21,50	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	M'Gladbach	30. 6.18
---------	-----------------------	----	-----------	------------	----------

1 Meile

7:12,9	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	22. 9.06
7:40,0	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	22. 9.06
8:49,8	Kefßler, Geertje	52	Emder LG	Emden	21. 9.07
9:13,2	Eilers, Ilse	49	Emder LG	Emden	22. 9.06
9:13,3	Kunth, Inge	51	Emder LG	Emden	22. 9.06

3000m

11:35,29	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Leer	1. 9.18
12:28,6	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	25. 7.03
14:39,4	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	19. 6.98
15:02,7	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	24. 6.94
15:08,5	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	11. 5.84

5000m

19:43,50	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Oldenburg	31. 5.15
22:13,00	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Papenburg	22. 9.17
23:10,40	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Hildesheim	22. 4.17
23:29,4	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	03.09.14
24:02,9	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	22. 7.05
24:07,3	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	1. 7.12
24:23,2	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	26. 6.98
25:14,3	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Aurich	22. 7.05
25:39,0	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	8. 7.94
26:01,2	Olthoff, Else	24	Conc. Ihrhove	Leer	17. 9.93

10000m

43:55,3	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Wars'fehn	30. 7.02
48:11,18	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Wars'fehn	21. 8.18
50:13,7	Schneider, Christine	48	Emder LG	Wars'fehn	29. 8.07
50:19,1	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	15. 7.94
53:57,8	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Aurich	28. 4.07
54:30,6	Gieseler, Gisela	38	Norder TV	Aurich	15. 7.94
59:00,5	Brinkmann, Frieda	60	Fort. Logabirum	Emden	30.10.16
59:29,9	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	17. 9.93

Stundenlauf

12000m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	30.10.11
10430m	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Emden	30.10.11
10150m	Brinkmann, Frieda	60	Fort. Logabirum	Emden	30.10.16
9470m	Thiele, helmi	52	Fort. Wirdum	Emden	30.10.11

10km Straßenlauf

40:58	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Ofen	3.10.15
44:26	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Norden	12. 4.03
46:30	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Oldenburg	22.10.17
47:17	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Norderney	16. 7.16
47:55	Gumbrecht-Vinke, Dagmar	59	MTV Aurich	Emden	31.05.14
48:23	Ringena, Marion	59	Emder LG	Emden	31.05.14
48:26	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Norden	14. 4.12
48:34	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Oldenburg	13. 3.11
49:23	Schneider, Christine	48	Emder LG	Bremen	25. 9.05
50:05	Boumann, Klara	45	TV Marienhafe	Emden	31. 5.03
50:23	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Oldenburg	21.10.12

Halbmarathon

1:40:46	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Schortens	2. 4.00
1:43:51	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Löningen	24. 6.17
1:46:47	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Hannover	8. 4.18
1:47:13	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Oldenburg	21.10.12
1:48:23	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Oldenburg	21.10.12
1:48:48	Ringena, Marion	59	Emder LG	Dunum	06.04.14
1:49:17	Boumann, Klara	45	TV Marienhafe	Dunum	27. 9.03
1:54:18	de Buhr, Herta	60	Fort. Logabirum	Marienhafe	8. 6.18
1:57:25	Zeiler, Regina	57	MTV Aurich	Marienhafe	13.06.14
1:58:58	König, Käthe	36	Emder LG	Dunum	23. 9.01

Marathon

3:23:39	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Duisburg	30. 4.00
3:37:55	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Bremen	1.10.17

3:53:34	de Buhr, Herta	60	Fort. Logabirum	Löningen	23. 6.18
3:55:36	de Buhr, Herta	60	Fort. Logabirum	Hannover	9. 4.17
3:56:49	Schulz, Evelyn	57	Emden LG	Hamburg	21. 4.13
4:14:20	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Bremen	24. 4.83
4:23:51	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Berlin	24. 9.17
4:28:13	Asche, Hilde	48	TG Wiesmoor	Dortmund	17. 4.05
4:36:04	Meyer, Hedwig	39	TV Norden	Hamburg	19. 4.98
4:45:26	Niemeyer, Hildegard	50	Emden LG	Berlin	20. 9.09

Hochsprung

1,21m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 5.18
1,14m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	26. 7.15
1,06m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09

Weitsprung

3,43m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	20. 9.09
3,42m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafen	15. 6.16
3,12m +0,8	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 5.18

Kugelstoß 3kg

9,95m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Marienhafen	3.10.09
8,53m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafen	04.06.14
8,32m	Siemer, Insa	53	Germania Leer	Leer	11.10.08
6,97m	Büsing, Christa	46	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,82m	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafen	20. 6.12
6,42m	Hartmann, Waltraud	41	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,24m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Holtland	22. 7.04
6,24m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.11
6,04m	Hellwig, Marlene	41	Germania Leer	Leer	11.10.08

Diskuswurf

26,89m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Ancona/ITA	26. 3.09
24,43m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafen	15. 6.16
13,75m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafen	26. 5.10

Hammerwurf

37,46m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Holtland	8. 5.10
30,91m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	30.03.14
27,53m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05
15,21m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafen	26. 5.10

Speerwurf 500g

21,91m	Junker, Christel	52	LAC Emden-Aurich	Vaterstetten	11. 7.09
18,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Upp.-Schott	13.08.14

Gewicht

12,05m	Junker, Christel	52	SV Holtland Porto	Allegre/BRA	26.10.13
9,53m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	12. 6.16

Seniorinnen W60

100m

17,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
19,6	Harders, Inge	41	Germania Leer	Leer	2.10.04

800m

3:43,5	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
--------	---------------	----	----------------	-----------	----------

1 Meile

7:59,0	König, Käthe	36	Emder LG	Emden	10. 8.01
8:23,7	Steffen-de Boer, Anne	42	Emder LG	Emden	10. 9.04

3000m

14:39,4	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	19. 6.98
15:56,5	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	20. 3.13

5000m

24:07,3	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	1. 7.12
24:23,2	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	26. 6.98
25:58,3	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	31.10.10
26:01,2	Olthoff, Else	24	Conc. Ihrhove	Leer	17. 9.93
27:24,6	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	03.09.14

10000m

44:32,3	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Wars'fehn	6. 7.05
50:20,3	König, Käthe	36	Emder LG	Aurich	10. 7.98
55:27,8	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Emden	3.11.13
56:01,6	Schneider, Christine	48	Emder LG	Wars'fehn	10. 8.10
57:53,4	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	30.10.16
59:15,5	Battermann, Regina	51	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	29.07.14
59:29,9	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	17. 9.93

Stundenlauf

11006m	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	30.10.11
10120m	Rabenberg, Dora	60	TV Bunde	Emden	1.11.15
9130m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	30.10.16

10km Straßenlauf

46:28	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Emden	27. 5.06
50:57	König, Käthe	36	Emder LG	WHV	21. 5.98
51:58	Schneider, Christine	52	Emder LG	Marienhafe	13. 6.08
53:12	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Oldenburg	12. 3.17
53:13	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Oldenburg	12. 3.17
53:16	Krause, Margret	47	SC Dunum	Emden	2. 6.07
54:29	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Oldenburg	16.10.11
54:40	Broer, Heide	57	TV Norden	Marienhafe	17. 4.17
55:01	Kramme, Marion	55	TV Norden	Norden	14. 4.18
55:31	Meyer, Antje	56	LG Uplengen	Oldenburg	23.10.16

Halbmarathon

1:47:56	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Dunum	9. 4.11
1:52:51	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Hannover	10. 4.16
1:58:58	König, Käthe	36	Emder LG	Dunum	23. 9.01
2:01:04	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Dunum	28. 3.09
2:06:32	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Dunum	15. 6.03
2:06:53	Grunenberg, Anja	57	TUS Aurich-Ost	WHV	10. 6.18

Marathon

3:38:57	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Mainz	9. 5.10
5:09:37	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Hamburg	19. 4.98

Hoch

0,95m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
-------	---------------	----	----------------	-----------	----------

Weitsprung

2,69m +0,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16
2,58m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	5. 9.17

Kugelstoß 3kg

9,07m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Jüterborg	28. 6.15
6,97m	Büsing, Christa	46	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,42m	Hartmann, Waltraud	41	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,24m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Holtland	22. 7.04
6,20m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12
6,04m	Hellwig, Marlene	41	Germania Leer	Leer	11.10.08

Diskus

23,74m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Zittau	1. 7.17
13,15m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Hammerwurf

34,96m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Borkum	10. 9.16
27,53m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05
15,10m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Speer

20,23m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Celle	15.06.14
12,90m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Gewicht

13,02m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Meppen	9. 5.15
6,06m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Seniorinnen W65

100m

18,8 Thiele, Helmi 52 Fortuna Wirdum Moorhusen 5. 9.17

1000m

5:31,9 Thiele, Helmi 52 Fortuna Wirdum Marienhafe 14. 8.18

1 Meile

7:59,0 König, Käthe 36 Emden LG Emden 10. 8.01

3000m

15:56,5 Schneider, Christine 48 Emden LG Emden 20. 3.13

5000m

24:07,3 Steinke, Hilde 45 Conc. Neermoor Aurich 1. 7.12

27:24,6 Engelbarts, Foline 49 Emden LG Emden 03.09.14

27:51,7 Schneider, Christine 52 Emden LG Emden 24. 7.13

28:51,4 Olthoff, Else 24 Conc. Ihrhove Aurich 8. 7.94

10000m

48:25,7 Steinke, Hilde 45 Conc. Neermoor Wars' fehn 10. 8.10

57:53,4 Engelbarts, Foline 49 Emden LG Emden 30.10.16

Stundenlauf

10407m Engelbarts, Foline 49 Emden LG Emden 30.10.16

8945m Thiele, Helmi 52 Fortuna Wirdum Marienhafe 9. 8.17

8600m Hecht, Jutta 28 Germ. Leer Leer 11. 5.94

10km Straßenlauf

48:18 Steinke, Hilde 45 Conc. Neermoor Haren 2. 4.11

53:16 König, Käthe 36 Emden LG Schortens 8. 4.01

55:54 Schneider, Christine 52 Emden LG Gristede 1. 5.13

56:32 Janssen, Bärbel 38 TV Norden Norden 12. 4.03

57:22 Engelbarts, Foline 49 Emden LG Norden 26.04.14

59:50 Boekholder, Wilhelmine 48 Emden LG Aurich 13. 5.15

63:22 Klinkenborg, Margit 52 TV Norden Norden 14.04.18

69:30 Lindemann, Deli 51 TuRa Westr' fehn Barßel 18. 8.18

69:31 Lindemann, Gisela 50 TuRa Westr' fehn Barßel 18. 8.18

Halbmarathon

1:47:56 Steinke, Hilde 45 Conc. Neermoor Dunum 9. 4.11

1:58:58 König, Käthe 36 Emden LG Dunum 23. 9.01

2:06:32 Janssen, Bärbel 38 TV Norden Dunum 15. 6.03

Marathon

3:38:57 Steinke, Hilde 45 Conc. Neermoor Mainz 9. 5.10

Hochsprung

0,91	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	26. 9.18
------	---------------	----	----------------	------------	----------

Weitsprung

2,58	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
------	---------------	----	----------------	-----------	---------

Kugelstoß 3kg

7,05m	Kollenberg, Margit	51	MTV Wittmund	Delmenhorst	8. 4.18
6,42m	Hartmann, Waltraud	41	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,04m	Hellwig, Marlene	41	Germania Leer	Leer	11.10.08
5,41m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 9.17

Hammerwurf

15,31m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	23. 5.18
--------	---------------	----	----------------	------------	----------

Seniorinnen W70**5000m**

28:51,4	Olthoff, Else	24	Conc. Ihrhove	Aurich	8. 7.94
---------	---------------	----	---------------	--------	---------

10000m

52:28,70	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Wars'fehn	21. 7.15
----------	----------------	----	----------------	-----------	----------

10km Straßenlauf

51:57	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Marienhafe	6. 4.15
59:20	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Marienhafe	13. 6.08
63:17	König, Käthe	36	Emder LG	Oldenburg	21.10.07
65:45	Zach, Angelika	45	TURA Westrh'fehn	Oldenburg	21.10.18

Halbmarathon

1:57:42	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Husum	12. 4.15
2:13:35	König, Käthe	36	Emder LG	Dunum	25. 3.06

Seniorinnen W75**10km Straßenlauf**

60:23	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Marienhafe	13.06.14
-------	-----------------	----	-----------	------------	----------