MÄNNER

100m

10,60	+0,4	André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig	29. 7.2005
10,4		Steinke, Michael	1964	TV Norden	Oldenburg	6. 8.1986
10,4		Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Oldenburg	8. 9.1990
10,76	+0,0	Thielecke-Klein,Paul	1986	TV Norden	Zeven	10. 5.2008
10,78		Müller, Frank	1968	TV Norden	Oldenburg	21. 5.1988
10,80	+1,7	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	WHV	4. 6.2016
10,81	+1,1	Kutscher, Onno	1980	FC Norden	Bonn	11. 6.1999
10,6		Iken, Wolfgang	1954	Kickers Emden	Ihlow	17. 5.1981
10,6		Siefken, Helmut	1939	TG Wiesmoor	Norden	6. 9.1959
10,6		Weiß, Rüdiger	1950	Emder TV	Pewsum	8. 6.1969
10,92		Sebens, Thorsten	1970	TUS Hinte	Kamen	9. 9.1989
10,7		Brink, Dieter	1951	Germ. Leer	Hannover	5. 7.1970
10,97	+1,7	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Zeven	17. 7.1999
10,98	1,6	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	WHV	25. 4.2009
10,99	+2,0	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Garbsen	28. 7.2007
10,8		Zuther, Hans	1947	BW Borssum	Leer	22. 8.1965
10,8		Müller, Eberhard	1938	FC Norden	Norden	28. 4.1966
10,8		Pehle, Michael	1952	Germ. Leer	Leer	3. 6.1972
11,03	+0,8	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	Hameln	28. 6.2008
11,06	+1,5	Müller, Tobias	1977	TV Norden	Garbsen	23. 7.2005

200m

21,49		Müller, Frank	1968	TV Norden	Itzehoe	20. 8.1989
21,4		Steinke, Michael	1964	TV Norden	Oldenburg	16. 8.1989
21,89	+0,0	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	Papenburg	14. 6.2009
21,95	+0,0	Thielecke-Klei, Paul	1986	TV Norden	Oldenburg	24.07.2006
21,81	+0,3	André, Siewert	1986	TV Norden	Garbsen	23.07.2005
21,8		Iken, Wolfgang	1954	Kickers Emden	Emden	8. 9.1981
21,8		Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Oldenburg	10. 7.1991
21,8		Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Dörpen	23. 9.1990
21,8	+0,6	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Leer	6. 5.2000
22,17	+0,0	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Hameln	21. 5.2008
22,21	+0,6	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germ.Leer	Delmenhorst	23. 6.2013
22,29		Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Oldenburg	3. 8.1994
22,31	+1,2	Kaufmann, Christian	1981	TV Norden	Oldenburg	11. 7.2001
22,1		Arends, Heiko	1970	TV Norden	Dörpen	23. 9.1990
22,1		Nordbruch, Helmut	1948	Germ. Leer	Leer	23. 5.1970
22,1		Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Dörpen	23. 9.1990
22,36	0,0	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Oldenburg	22. 6.2016
22,42	+0,6	Müller, Tobias	1977	TV Norden	WHV	10. 7.2005
22,37		Johanterwage, Thomas	1967	TV Norden	Gladbeck	25. 6.1994
22,40	+1,0	Scheutwinkel, Wilke	1989	TV Norden	Delmenhorst	5. 6.2009

400m

47,17	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Hannover	16. 7.1989
47,39	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germ.Leer	Berlin	14. 7.2013
47,55	Müller, Frank	1968	TV Norden	Filderstadt	9. 9.1989
48,41	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Filderstadt	16. 6.1990
48,57	Vöhrs, Sören	1984	TV Norden	Zeven	03. 6.2006
48,69	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Berlin	30. 7.1989
48,77	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Warsingsfehn	7. 8.1993
48,83	Johanterwage, Thomas	1967	TV Norden	Delmenhorst	5. 6.1994
48,88	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Bielefeld	20. 7.1972

49,48	Saathoff, Tim	1993	Emder LG	Zeven	11. 6.2011
49,3	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Oldenburg	6. 7.1988
49,58	Kaufmann, Christian	1981	TV Norden	Delmenhorst	18. 5.2003
49,67	Christel, Elmar	1975	TV Norden	Hamburg	30. 7.1995
49,71	Thielecke-Klei, Paul	1986	TV Norden	Vaterstetten	8. 9.2007
49,76	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Utrecht/NED	31. 8.2002
49,84	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Goslar	6. 6.1993
49,92	Thomsen, Axel	1977	TV Norden	Oldenburg	8. 6.1997
49,95	Thielecke-Klei, Paul	1986	TV Norden	Papenburg	17. 6.2006
49,99	Kaun, Magnus	1991	MTV Aurich	Celle	10. 7.2011
50,03	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Marburg	3. 6.2000

800m

1:48,33	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germ. Leer	Leverkusen	31. 7.2009
1:52,1	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Oldenburg	31. 8.1980
1:53,17	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Berlin	14. 6.2009
1:54,34	Wiechmann, Steffen	1988	VfL Germ. Leer	Papenburg	18. 6.2011
1:54,63	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Verden	1. 7.1990
1:55,1	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	29. 6.1974
1:55,39	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Oldenburg	20. 8.2003
1:55,49	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.1999
1:56,2	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Weyhe	31. 8.1983
1:56,3	Schulze, Manfred	1949	FC Norden	Aurich	11. 5.1968
1:56,75	Plavenicks, Helge	1979	TUS Norderney	Kassel	02. 6.1999
1:56,6	Fischer, Andreas	1955	TUS Esens	Lübeck	27. 5.1973
1:57,23	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Oldenburg	3. 9.1995
1:57,1	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Oldenburg	13. 7.1988
1:57,63	Kasten; Karl-Heinz	1966	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1986
1:57,5	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Norden	14. 9.1972
1:57,7	Aden, Rainer	1971	BW Borssum	Oldenburg	8. 9.1990
1:57,8	Meier, Detlef	1942	Germ. Leer	Leer	20. 8.1967
1:58,09	Saathoff, Tim	1993	Emder LG	Delmenhorst	13. 5.2012
1:58,24	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Lübeck	22. 5.1993

1000m

2:24,6	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Menden	2. 8.1980
2:27,08	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germ. Leer	Oldenburg	9. 7.2008
2:29,43	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.1999
2:29,4	Klement, Friedel	1954	LGO	Ludwigshafen	23. 8.1979
2:29,83	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Verden	25. 8.1990
2:30,7	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Leer	9. 5.2003
2:30,9	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Weyhe	17. 8.1983
2:31,69	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germ. Leer	Garbsen	31. 7.2010
2:32,25	Wiechmann, Steffen	1988	VfL Germ. Leer	Garbsen	31. 7.2010
2:32,2	Sander, Michael	1956	Germ. leer	Oldenburg	1. 6.1974
2:33,4	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Aurich	26. 5.1988
2:33,8	Frerichs, Ralf	1960	TV Norden	Oldenburg	1. 8.1984
2:33,9	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Papenburg	21. 4.1991
2:34,0	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Friedeburg	19. 6.1985
2:34,60	Aden, Rainer	1971	BW Borssum	Verden	24. 8.1991
2:34,8	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Bremerhaven	24. 9.1975
2:35,59	Plavenicks, Helge	1979	TUS Norderney	Oldenburg	26. 8.1998
2:35,8	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Oldenburg	9. 6.1973
2:36,0	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Oldenburg	14. 7.1982
2:36,7	Steinke, Peter	1970	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20. 7.1988

1500m

3:52,6	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Dortmund	15. 9.1979
3:55,1	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Wunstorf	20. 7.1974

3:55,26	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Bremen	21. 5.2011
3:56,5	Klement, Friedel	1954	LG Ostfriesland	Ludwigshafen	23. 8.1979
3:57,2	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Leer	8. 9.1984
3:59,09	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Göttingen	19. 6.2021
3:59,14	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Delmenhorst	18. 5.2003
3:59,58	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Braunschweig	1.07.2007
4:00,21	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Hagen	8. 6.1991
4:00,2	Meier, Detlef	1942	Germ.Leer	Göttingen	2. 7.1967
4:00,45	Aden, Reiner	1971	BW Borssum	Salzgitter	22. 6.1991
4:00,4	Berning, Wilhelm	1940	MTV Wittmund	Hannover	28. 6.1959
4:01,22	Voskuhl, Stephan	1991	Germ. Leer	Delmenhorst	23. 6.2013
4:02,79	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	WHV	21. 6.2009
4:02,9	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Berlin	7. 6.1978
4:04,30	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Celle	2. 7.1988
4:04,1	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.1975
4:04,44	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Dortmund	15. 8.2020
4:04,5	Theis, Wolfgang	1949	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.1976
4:05,4	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.1975
4:05,4	Valk, Hermannus	1927	Kickers Emden	????	8. 7.1956

1 Meile

4:37,3	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Emden	21. 9.2007
4:44,5	Steinke, Peter	1971	TV Norden	Emden	10. 9.2004
4:46,0	Waschkau, Jan	1977	Germ. Leer	Emden	21. 9.2007
4:46,7	Harms, Stephan	1970	Emder LG	Emden	10. 9.2004
4:47,7	Meyer, Dennis	1989	Germ. Leer	Emden	21. 9.2007
4:49,4	Köller, Tammo	1987	TUS Weener	Emden	21. 9.2007
4:56,5	Klus-Brauner, Michael	1971	TV Norden	Emden	22.09.2006
4:56,8	Menz, Jan	1979	Emder LG	Emden	9. 9.2005
4:57,1	Schneider, Mirko	1989	Germ. Leer	Emden	21. 9.2007
4:58,2	Wijnen, Piet	1980	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.1998
4:58,79	Riekens, Johann	1970	TUS Norderney	Osnabrück	28. 5.2003
4:59,1	Jürrens, Harry	1957	SV Emden-Harsweg	Emden	4. 9.1998
4:59,7	Mühlenbrock, Wilfried	1975	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.2000

3000m

8:28,39	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Pfungstadt	29. 5.2021
8:34,4	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Aurich	2. 7.1993
8:35,6	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Berlin	21. 6.1978
8:35,7	Metzler, Hans-Joachim	1973	Germ. Leer	Aurich	2. 7.1993
8:36,0	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Aurich	2. 7.1993
8:37,8	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Bremen	30. 9.1979
8:38,78	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Frankfurt/M.	1. 5.2021
8:39,0	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe		1970
8:40,66	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Verden	25. 4.1992
8:42,2	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Bielefeld	28. 7.1972
8:47,2	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Oldenburg	7. 8.1985
8:49,25	Valentin, David	1997	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.2013
8:49,73	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Köln	17. 6.2000
8:49,6	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	Heidmühle	26. 6.1987
8:50,2	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	16. 7.1975
8:51,2	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Ilsede	18. 9.1976
8:51,2	Frerichs, Ralf	1960	TV Norden	Menden	26. 6.1984
8:52,2	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Oldenburg	6. 7.1988
8:52,78	Steinke, Peter	1970	TV Norden	Dortmund	5. 6.2003
8:53,18	Voskuhl, Stephan	1991	Germ. Leer	Pfungstadt	5. 6.2013

5000m

14:42,1	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Ihrhove	15. 7.1994
14:47,32	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Delmenhorst	14. 5.1995
14:48,60	Metzler, Hans-Joachim	1973	Germ. Leer	Hameln	18. 6.1993
14:49,0	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Gretesch	29. 9.1974
14:51,1	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Aurich	9. 7.1993
14:53,22	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Rostock	30. 7.2021
14:54,2	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	WHV	27. 8.1972
14:58,50	Immega, Stephan	1984	LG Harlingerland	Verden	19. 6.2010
15:01,4	Knieper, Erich	1951	TuRa Marienhafe	Oldenburg	18. 7.1971
15:02,5	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Hamburg	23. 9.1979
15:06,0	Holthuis, Rolf	1904	Union Weener	Wesermünde	11. 9.1932
15:08,2	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe	Norden	13. 6.1970
15:09,1	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	Oldenburg	5. 8.1987
15:11,47	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Wetzlar	25. 9.1988
15:12,0	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Gretesch	23. 9.1973
15:13,6	Stromann, Johann	1962	BW Borssum	Hinte	5. 6.1988
15:14,1	Höffker, Johann	1952	TUS Pewsum	Oldenburg	22. 8.1979
15:16,1	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Oldenburg	6. 8.1986
15:18,8	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Aurich	27. 6.1997
15:19,31	Salih, Ralf	1981	LG Harlingerland	Bremen	14. 8.2008

10000m

30:19,19	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Delmenhorst	4. 6.1994
30:53,75	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Köln	1993
30:53,79	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Köln	26. 4.1997
31:11,9	Metzler, Hans-Joachim	1973	Germ. Leer	Leer	3.10.1993
31:46,1	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Leer	18. 4.1980
31:46,6	Holthuis, Rolf	1904	Union Weener	Hannover	3. 7.1932
31:58,40	Immega, Stephan	1984	SC Dunum	Alfeld	22. 4.2007
32:02,0	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Esens	20. 9.1991
32:02,9	Rudolph, Markus	1961	TUS Hinte	Esens	20. 9.1991
32:03,0	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Wars'fehn	22. 8.1999
32:13,5	Höffker, Johann	1952	TUS Pewsum	Aurich	25. 8.1979
32:14,2	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	WHV	17. 9.1986
32:14,2	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.1983
32:16,8	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe	Norden	30. 5.1970
32:24,2	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	WHV	16. 9.1987
32:30,5	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Leer	7. 9.1990
32:34,9	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Emden	30. 4.1977
32:36,2	Hinrichs, Gerhard	1961	SC Dunum	Leer	7. 9.1990
32:36,5	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Delmenhorst	29. 7.1988
32:38,7	Stromann, Johann	1962	TUS Hinte	Leer	3.10.1993

10 km Lauf

30:50	Immega, Stephan	1984	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.2010
31:24	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Leverkusen	7. 3.1999
31:39	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Oldenburg	8. 3.1997
31:45	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Oldenburg	8. 3.1997
31:53	Heidergott, Enno	1971	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.2001
31:55	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Dresden	21. 3.2021
32:16	Steinke, Peter	1970	LG Ihrhove-W'fehn	Alfeld	18. 3.2001
32:18	Wolzen, Gerd	1983	Germ. Leer	Ofen	3.10.2012
32:31	Groenhagen, Achim	1968	LG Harlingerland	Oldenburg	18.10.2009
32:33	Lauterjung, Kay	1980	TUS Hinte	Greene	19. 3.2000
32:56	Mühlenbrook, Wilfried	1975	LGO	Ofen	3.10.2000
32:47	Buss, Martin	1992	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.2010
32:58	Menz, Jan	1979	Emder LG	Otterndorf	20. 3.2005
32:58	Salih, Ralf	1981	LG Harlingerland	Lüchow	13. 4.2008
33:05	Ibrahim, Mahmud	1995	Emder LG	Garrel	14. 9.2019
33:08	Valentin, David	1997	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.2012
33:12	Hasanaj, Meriton	1989	MTV Aurich	Oldenburg	9.03.2014

33:17	Wiegmann, Siebo	1979	SC Dunum	Hamburg	9. 9.2007
33:24	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Ofen	3.10.2008
33:29	Janssen, Ingo	1985	Emder LG	Emden	1. 6.2013

10 km Lauf Mannschaft

1:38:04	LG Harlingerland (Immega, 84 –31:35; Salih, 81 –32:58; Groenhagen, 68 –33:31)	Lüchow	13. 4.2008
1:38:12	LG Ihrhove-W'fehn (Steinke -32:16; Heidergott -31:53; Brauner -34:03)	Alfeld	18. 3.2001
1:38;17	SC Dunum (Immega, 31:24; Groenhagen, 33:36; Wiechmann, 33:17)	Hamburg	9. 9.2007
1:39:51	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke -32:56; Heidergott -31:59; Bickel -34:56)	Alfeld	15. 3.1998
1:40:53	TV Norden (Valentin, 62 –33:17; Steinke,70 –33:46; Sibum,75 –33:50)	Norden	17. 4.2004
1:41:37	LGO (Mühelenbrock -33:07; Lugwig, R. -33:56; Ibeling -34:34)	Alfeld	15. 3.1998
1:41:37	Germ. Leer Wolzen-Grigat-Waschkau	Norden	14. 4.2012
1:41:52	LG Harlingerland Immega-Groenhagen-Langensiepen	Hamburg	9. 9.2012
1:42:01	LG Harlingerland (Immega, 84 –32:04; Groenhagen, 68 –33:07; Willms, 73 –36:50)	Hamburg	6. 9.2009
1:42:54	TV Norden I Steinke, P. 70 -33:30; Grigat, H. 73 -33:46 Schäfer, T. 85 -35:38	Norden	22.04.2006
1:43:15	LGO (Mühlenbrook, 75 -33:44; Hörnemann,62 -33:44; Reisewitz,51 -35:47)	Ofen	3.10.1997
1:43:19	TV Norden (Valentin, 62 –32:51; Steinke,70 –33:29; Pruszak,75 –36:59)	Norden	12. 4.2003
1:43:45	Germ. Leer (Grigat, Wolzen, Oppenborn)	Norden	21. 4.2007
1:43:49	Germ. Leer (Waschkau,77 –34:10; Steinke, 70 –34:44; Oppenborn,78 –34:55)	Lüchow	13. 4.2008
1:44:11	LG Harlingerland (Immega, 84 –31:59; Fleßner, 74 –36:33; Groenhagen, 68 –35:39)	Haren	2. 4.2011
1:44:17	Concordia Ihrhove (Frerichs,59 -33:39; Oldigs,61 -35:31; Carstens, M., 70 -35:43)	Ofen	3.10.1997
1:44:44	MTV Aurich (Heidergott(1971) –34:24; Ringering (1968) –34:40; Hommers (1979) –35:40	Meppen	13.03.2016
1:44:57	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke -34:01; Bartels -36:29; Bickel -34:27)	Stuhr	21. 3.1999
1:45:17	LGO (Tjarks -34:20; Reisewitz -37:08; Hörnemann -33:49)	Ofen	3.10.1998
1:45:26	LGO (Mühlenbrook, 75 -32:56; Hörnemann,62 -34:19; Romanowski,46 -38:11)	Ofen	3.10.2000

Halbmarathon

1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag	27. 3.1994
1:07:49	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Hannover	6. 4.1997
1:09:12	Immega, Stephan	1984	SC Dunum	Neuenkirchen	13.10.2007
1:09:47	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Schortens	20. 8.1994
1:11:52	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Emmerthal	11. 5.1997
1:12:08	Groenhagen, Achim	1968	LG Harlingerland	Oldenburg	1.11.2009
1:12:40	Steinke, Peter	1970	TV Norden	Hattingen	9. 3.2003
1:13:55	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Pewsum	17. 7.1977
1:13:36	Mühlenbrock, Wilfried	1975	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.2000
1:14:09	Eduard Tjarks	1954	LG Ostfriesland	Himmelpf.	23. 4.1995
1:14:26	Tammen, Marco	1975	Teut. Stapelmoor	Cuxhaven	11. 4.2010
1:14:34	Hörnemann, Lutz	1962	LG Ostfriesland	WHV	21. 5.1998
1:14:37	Frerichs, Arnold	1959	Concordia Ihrhove	Bremen	10. 9.1995
1:14:38	Ludwig, Reinhard	1959	LGO	Emmerthal	1. 3.1998
1:14:41	Stromann, Johann	1962	VfL Jheringsfehn	Dunum	26. 9.1999
1:14:55	Lauterjung, Kay	1980	TUS Hinte	Schortens	7. 4.2002

1:14:57	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Bremervörde	16.10.1994
1:15:05	Iglesias, Bernardo	1955	TV Norden	Xanten	27. 3.1999
1:15:06	Janssen, Ingo	1985	Emder LG	Dunum	6. 4.2013
1:15:34	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Bokel	6.10.1996

Halbmarathon - Mannschaft

3:44:19	LGO (Mühlenbrock -1:13:36; Hörnemann - 1:15:18; Ludwig,R. -1:15:25)	Schortens	2. 4.2000
3:44:52	TV Norden (Valentin, 62 –1:13:05; Steinke,70 –1:13:23; Sibum –1:18:24)	Bremerhaven	21. 3.2004
3:46:00	SC Dunum (Immega, 1:09:12; Groenhagen, 1:14:32; Willms, 1:22:16)	Neuenkirchen	13.10.2007
3:46:20	TV Norden (Valentin, 62 –1:12:39; Steinke,70 –1:12:40; Iglesias, 55 -1:21:01)	Hattingen	9. 3.2003
3:46:33	LGO (Mühlenbrock -1:14:50; Hörnemann - 1:15:47; Ibeling - 1:15:56)	Schortens	5. 4.1998
3:48:14	LG Ihrhove-Wars'fehn(Heidergott –1:10:52; Steinke –1:15:15; Bickel –1:22:07)	Scharnebeck	14.10.2000
3:48:18	LG Harlingerland (Immega, 84 –1:11:48; Groenhagen, 68 –1:15:18; Willms, 73 –1:21:12)	Lingen	5.10.2008
3:49:38	LGO II (Ludwig,R. -1:14:38; Tjarks -1:17:02; Reisewitz -1:17:58)	Emmerthal	1. 3.1998
3:50:13	LGO (Tjarks,54 - Hörnemann,62 - Ludwig,R.,59)	Hamburg	15. 9.1996
3:50:23	LG Ostfriesland I (Tjarks,54 - 1:14:09; Knobel,53 - 1:17:01; Reisewitz,51 - 1:19:13)	Himmelpf.	23. 4.1995
3:51:34	LGO (Tjarks,54 - Reisewitz,51 - Fisser,50)	Bertlich	15. 5.1994
3.52.19	lgo 8Mühlenbrock; Hörnemann, Saathoff)	Schortens	11. 4.1999
3:54:33	SC Dunum (Polzin, - 1:15:50; Albers, 1:19:09; Braams, - 1:19:34)	Dunum	10.10.1993
3:54,40	Germ. Leer (Bonk, - 1:15:49; Woltermann,P., 1:18:14; Schnor, 1:20:37)	Leer	3.10. 1993
3:55:03	Emder LG (Harwardt, Fisser, Voß)	Löningen	27.10. 1996
3:55:42	LGO (Reisewitz - 1:23:26; Ludwig,R. -1:15:40; Tjarks -1:16:36)	Emmerthal	11. 5. 1997
3:55:44	LGO (Tjarks,54 - Knobel,53 - Kirschke)	Emmerthal	8. 8. 1993
3:55:59	Germ. Leer (Bonk,71; wibbelt,76; Koenen, 50)	Dunum	22.10. 1995
3:57:47	LGO (Tjarks,54; Ibeling,66; Romanowski,46)	Löningen	27.10. 1996

25 km - Straßenlauf

1:22:02	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Paderborn	2. 4.1983
1:24:00	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	Papenburg	11.10.1987
1:24:15	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Löningen	11. 3.1989
1:24:34	Hommers, Gretus	1950	LG Ostfriesland	Paderborn	2. 4.1983
1:25:05	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Papenburg	11.10.1987
1:25:52	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Seesen	22. 3.1986
1:26:14	Ludwig, Reinhard	1959	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.1983
1:26:26	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Papenburg	12.10.1986
1:26:35	Bönsch, Fritz	1940	LG Ostfriesland	Daverden	17. 6.1984
1:26:43	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Löningen	1973
1:26:43	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Papenburg	12.10.1986
1:27:00	Höffker, Johann	1952	TUS Pewsum	Pewsum	26. 4.1981
1:27:15	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Papenburg	14.10.1984
1:27:15	Bruns, Stefan	1965	BW Borssum	Schortens	12. 4.1987
1:27:19	Harwaldt, Thomas	1962	BW Borssum	Schortens	12. 4.1987
1:27:19	Rudolph, Markus	1961	TUS Hinte	Husum	21. 4.1990

Marathon

2:24:28	Immega, Stephan	1984	LG Harlingerland	Frankfurt	26.10.2008
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.1983
2:28:43	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Hamburg	30. 4.1995

2:29:45	Dlubatz, Manfred	1942	Germ. Leer	Bremen	6. 5.1984
2:30:07	Hommers, Gretus	1950	LG Ostfriesland	Bremen	24. 4.1983
2:30:08	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.1989
2:31:01	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	Herzlake	25.10.1987
2:31:24	Heidergott, Enno	1971	LG Ihrhove-W'fehn	Berlin	21. 9.1998
2:32:45	Harwaldt, Thomas	1962	BW Borssum	Bremen	3. 5.1987
2:34:23	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Köln	11.10.1998
2:35:20	Bönsch, Fritz	1940	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.1984
2:35:37	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Bremen	6. 5.1984
2:35:59	Steinke, Peter	1970	TV Norden	Antalya/TUR	18. 3.2007
2:35:59	Grigat, Holger	1973	Germ. Leer	Frankfurt	28.10.2012
2:36:50	Eiben, Reinke	1985	Emder LG	Bremen	1.10.2017
2:38:01	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Hamburg	23. 5.1991
2:38:35	Lauterjung, Kay	1980	TUS Hinte	Hamburg	21.4.2002
2:39:18	Groenhagen, Achim	1968	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.2011
2:39:30	Reisewitz, karl-Heinz	1951	LG Ostfriesland	Bremen	9. 4.1989
2:39:34	Dygas, Hubert	1948	LG Ostfriesland	Rodenberg	17. 6.1982

50 km Str.

4:57:31	Tabbert, Frank	1965	LG Ostfriesland	Oldendorf	26.01.2019

Marathon Mannschaften

7:32:46	LG Ostfriesland(Janssen,38;Hommers,50;Bönsch,40)	Bremen	24. 4.1983
7:43:26	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch - Jans)	Bremen	6. 5.1984
7:50:44	LG Ostfriesland (Tjarks; Bönsch; Reisewitz)	Bremen	27. 4.1986
7:51:21	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Hommers)	Herzlake	17. 5.1981
7:55:17	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch -Rüst)	Daverden	17. 6.1982
7:56:54	LG Ostfriesland (Tjarks,E.-Reisewitz-Boensch)	Bremen	9. 4.1989
8:01,32	BW Borssum(Harwaldt, Bruns, Schmidt)	Bremen	3. 5.1987
8:04:53	LG Ostfriesland(Jans, Tjarks, Reisewitz)	Duisburg	26. 9.1987
8:04:57	LG Ostfriesland (Boensch, Tjarks, Reisewitz)	Daverden	17. 6.1985
8:07:08	Germ. Leer (Dlubatz; Beyer; Feeken)	Bremen	27. 4.1986
8:09:26	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Janssen)	Dörverden	18.10.1980
8:15:53	LG Ostfriesland (Reisewitz-Ludwig,R.-Tjarks)	Herzlake	28. 4.1991
8:16:34	LG Ostfriesland (Tjarks - Christians - Lübben)	Hannover	18. 4.1993
8:19:46	LG Ostfriesland (Ludwig,R.-Tjarks,E.-Christians,B.)	Hannover	12. 4.1992
8:21:27	LG Ostfriesland (Reisewitz;Tjarks;Zakobielski)	Bremen	6. 5.1984
8:22:56	Germ. Leer (Beyer; Koenen; Albers)	Berlin	28.4. 1985
8:23:30	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Jans)	Pewsum	22. 4.1979
8:26:52	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Haren)	Herzlake	17. 5.1981
8:28:07	BW Borssum (Harwaldt; Rathert; Schmidt)	Bremen	27. 4.1986
8:28:51	LG Ostfriesland II (Jans, Ehlert; Kirschke)	Bremen	24. 4.1983

100 km Lauf

7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27. 3.2004
8:40:55	Wagner, Bernd	1961	TUS Norderney	Kienbaum	29. 3.2003
8:52:26	Sigl, Holger	1970	MTV Aurich	Winschoten/NED	14.9.2012
8:52:30	Sigl, Ahlrich	1937	LGO	Unna	7. 9.1980
9:17:30	Brahms, Georg	1943	SV Stikelkamp	Hamm	8.10.1988
9:24:40	Lampen, Alfred	1954	Concordia Ihrhove	Hittfeld	1. 6.1997
10:08:16	Groen, Bernhard	1940	Germ.Leer	Winschoten	15. 9.1984
12:08:36	Buffen, Ferdinand	1938	Emder LG	Rheine-Elte	4. 9.1993
13:11:48	Gutzmann, Manfred	1950	TUS Norderney	Biel/SUI	13. 6.2008

Stundenlauf

18370m	Immega, Stephan	1984	SC Dunum	Emden	4.11.2007
18140m	Heidergott, Enno	1971	LG Ihrhove-W'fehn	Börger	22. 9.2000

18038m	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Borgholzh.	3. 9.2000
18005m	Witteler, Paul	1960	BW Borssum	Leer	00.05.1987
17680m	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Norden	20.11.1985
17670m	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Leer	11. 5.1988
17365m	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.1989
17325m	Harms, Stephan	1970	Emder LG	Emden	31.10.2004
17070m	Groenhagen, Achim	1968	SC Dunum	Emden	4.11.2007
16995m	Mühlenbrock, Wilfried	1975	LG Ostfriesland	Emden	31.10.1999
16956m	Feeken, Bernhard	1962	Germ. Leer	Osnabrück	2. 7.1986
16950m	Koenen, Hermann	1950	Germ. Leer	Leer	11. 5.1988
16940m	Beyer, Walter	1958	Germ. Leer	Leer	3. 5.1989
16925m	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	3. 5.1989
16890m	Janssen, Ingo	1985	Emder LG	Emden	30.10.2016
16850m	Polzin, Martin	1960	SC Dunum	Leer	3. 5.1989
16800m	Steinke, Peter	1970	SV Wars'fehn	Leer	11. 5.1988
16380m	Lammers, Joachim	1960	TG Wiesmoor	Emden	28.10.2001
16280m	Ludwig, Reinhard	1959	LG Ostfriesland	Emden	29.10.2000
16247m	Trebesch, Wolfgang	1957	MTV Aurich	Osnabrück	18. 9.1996

6-Stundenlauf

60071m	Cramer, Marcus	1975	Conc. Neermoor	Sande	1 .6.2019
59407m	Hoogstraat, Benjamin	1989	TUS Aurich-Ost	Sande	1 .6.2019
54579m	Klinkenborg, Enno	1984	TV Norden	Sande	1 .6.2019

20 km Gehen

1:53:38	Dutsch, Heinz	1942	Conc. Neermoor	Ricklingen	12. 9.1971
2:03:37	Beitelmann, Jann	--	Conc. Neermoor	Ricklingen	12. 9.1971
2:15:08	Störmer, Ingo	1937	Kickers Emden	Emden	23.10.1971
2:23:28	Weiß, Joachim	1940	Kickers Emden	Emden	23.10.1971
2:29:14	Scheetz, Adolf	1939	Conc. Neermoor	Emden	23.10.1971
2:29:28	Siemers, Wilhelm	1916	WSC Loga	Emden	23.10.1971
2:30:38	Stölken, Hans-Wilhelm	1940	Conc. Neermoor	Emden	23.10.1971

50 km Gehen

5:20:05	Dutsch, Heinz	1942	Conc. Neermoor	Salzgitter	2. 5.1971

110m Hürden

14,22	Müller, Frank	1968	TV Norden	Götzis	31. 5.1992
14,68 +1,1	Picksack, Michael	1984	TUS Hinte	WHV	10. 7.2005
14,70	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Filderstadt	17. 6.1990
14,80 +0,5	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Val de Reuil/FRA	13.8.2000
14,84 +0,5	Pasenau, Maximilian	1984	TV Norden	Bremen	15 6.2008
15,02 +0,7	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterh.-Sch.	1. 8.1998
14,8	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Göttingen	24. 8.1989
14,9	Zander, Robert	1968	TV Norden	Gelsenkirchen	7.10.1990
15,15	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Salzgitter	23. 6.1991
15,41 -0,1	Küter, Stefan	1985	TV Norden	Köln	24. 5.2009
15,42 +1,9	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.2002
15,2	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Leer	11. 8.1983
15,48	Huth, Michael	1965	TV Norden	Oldenburg	31. 8.1985
15,51 +0,0	Karn, Julien	1986	TV Norden	Vaterstetten	9. 9.2007
15,55	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Hannover	8. 7.1984
15,58	Klose, Andreas	1966	TV Norden	Lübeck	22. 5.1993
15,4	Steffens, Udo	1950	TUS Pewsum	Pewsum	8. 6.1969
15,4	Heger, Uwe	1957	MTV Aurich	Hannover	27. 6.1976
15,5	Sielmann, Andy	1971	Germ. Leer	Hinte	27. 5.1990
15,5	Eikmeier, Werner	1942	MTV Wittmund	Wittmund	16. 8.1964

400 m Hürden

52,03	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Oldenburg	15. 7.1990
53,26	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Verden	9. 6.1990
54,64	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Braunschweig	1. 7.2000
54,86	Müller, Frank	1968	TV Norden	Verden	11. 5.1996
55,33	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Scheeßel	26. 5.1996
55,42	Huth, Michael	1965	TV Norden	Hamburg	22. 9.1984
55,52	Bellmann, Malte	1978	TV Norden	Scheeßel	31. 5.1998
55,76	Thomsen, Axel	1977	TV Norden	Verden	10. 5.1997
56,07	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Hagen	8. 6.1991
56,31	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Halberstadt	20.05.2006
56,79	Scholz, Kai-Elmar	1979	FC Norden	WHV	9. 6.2001
56,91	Seinschedt, Lars	1980	Germ. Leer	WHV	9. 6.2001
57,44	Warfsmann, Jens	1980	Germ. Leer	Scheeßel	11. 6.2000
57,3	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.7191
57,84	Karn, Julien	1986	TV Norden	Garbsen	1. 5.2007
57,9	Steffens, Udo	1969	TUS Pewsum	Groningen/NL	30.4.1969
58,15	Vöhrs, Sören	1984	TV Norden	Köln	24. 5.2009
58,0	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Oldenburg	8. 5.1993
58,3	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Norden	28. 5.1982
58,3	Alberding, Edzard	1954	TV Norden	Oldenburg	12. 8.1981

3000m Hindernis

9:12,56	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Berlin	18. 7.1992
9:34,27	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Hannover	2. 6.1984
9:37,1	Wijnen, Jacobus	1949	TUS Pewsum	Hannover	15. 7.1978
9:37,2	Holthuis, Rolf	1904	Union Weener	Hamburg	27. 6.1937
9:40,6	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Aurich	30. 6.1989
9:46,3	Steinke, Peter	1970	Conc. Ihrhove	Papenburg	28. 9.1990
9:48,40	Brauner, Michael	1971	BW Borssum	Salzgitter	23. 6.1991
9:51,2	Meier, Detlef	1942	Germ. Leer	Oldenburg	31. 7.1968
10:00,7	Goldenstein, Uwe	1938	Germ. Leer	Osnabrück	4. 5.1968
10:07,0	Trebesch, Wolfgang	1957	MTV Aurich	Aurich	26. 7.1987
10:11,1	Höfker, Johann	1952	TUS Pewsum	Oldenburg	15. 8.1979
10:16,6	Poppinga, Theodor	1945	Germ. Leer	Oldenburg	31. 7.1968
10:17,4	Rose, Harry	1931	Kickers Emden	Delmenhorst	15. 6.1952
10:21,0	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Oldenburg	13. 7.1977
10:21,5	Feeken, Bernd	1962	Germ. Leer	Aurich	12. 8.1986
10:25,4	Harwaldt, Thomas	1962	BW Borssum	Aurich	8. 8.1987
10:25,4	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Aurich	10. 5.1986
10:29,2	Lenwerder, Kai	1966	TUS Pewsum	Aurich	12. 7.1985
10:39,9	Zeeden, Jörg	1968	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 7.1988
10:40,0	Fischer, Egon	1931	Germ. Leer	Groningen	7. 6.1954

4x100m Staffel

41,33	TV Norden (Thielecke-Klein, P. 86; André, S. 86;GoldensteinC. 88; Eilers, S. 89	Erfurt	21.07.2007
41,65	TV Norden (Thielecke-Klein, P. 86; André, S. 86;Peters, J. 83; Vöhrs, S. 84	Delmenhorst	10.06.2006
41,77	TV Norden (Schipper,Kleemann,G., Müller,F; Schweter)	Berlin	19. 7.1992
41,79	TV Norden (Schipper, Müller,F.; Steinke,M.; Schweter)	Salzgitter	23. 6.1991
41,85	TV Norden (Schipper, Müller, Kleemann,Steinke)	Oldenburg	15. 7.1990
41,88	TV Norden Kleemann,68-Müller,68-Schipper,68-Steinke,64	Verden	12. 6.1988
41,99	TV Norden Kleemann,68-Müller,68-Schipper,68-Steinke,64	Göttingen	10. 6.1989
42,01	StG Norden-Leer (Thielecke-Klein, P. 86;	Rostock	21. 6.2008

	Goldenstein, 88; Eilers, 89; Nordmann, 90)		
42,45	TV Norden (Warfsmann, Ruchel, Kaufmann, Seinschedt)	Osnabrück	9. 6.2002
42,45	TV Norden (Thielecke, Andre, Müller,T., Vöhrs)	WHV	9. 7.2005
42,48	StG TV Norden-Germ.Leer (Goldenstein, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)	Köln	24. 5.2009
42,51	TV Norden (Kleemann, Müller, Schipper, Miller)	Lübeck	31. 5.1987
42,59	Germ.Leer (Ruchel, Seinschedt, Hofmann, Warfsmann)	Stadskanaal	1. 7.2002
42,78	TV Norden (Müller,F.; Bisewski,C.; Kleemann,G.; Johanterwage,T.)	Bremen	24. 7.1994
42,98	Germ.Leer (Ruchel, Seinschedt, Hofmann, Warfsmann)	Osnabrück	24. 6.2000
43,01	TV Norden (Eilers; Miller; Müller; Steinke)	Göttingen	29. 6.1986
43,17	TV Norden (Müller,F.; Bisewski, Christel,E.; Johanterwage)	Holzminden	22. 7.1995
43,20	FC Norden Jgd. (Aßmann, Scholz, Holzenkämpfer, Kutscher)	Berlin	28. 6.1998
43,20	TV Norden I (Schipper,68; Schweter,65; Kleemann,G.,65; Johanterwage,67)	Lübeck	22. 5.1993
43,27	Germ. Leer Jgd (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)	Duisburg	11. 7.1999
43,32	TV Norden (Eilers, Müller, Huth, Steinke)	Wunstorf	21. 9.1985
43,38	TV Norden I (Neblich; Dittrich; Brahms; Steinke)	Oldenburg	6. 9.1980

4x400m

3:10,20	TV Norden (Schweter, Müller, Kleemann, Steinke)	Düsseldorf	12. 8.1990
3:12,43	TV Norden (Schipper, Kleemann, Steinke, Müller)	Berlin	29. 7.1989
3:12,95	TV Norden Schipper,68-Kleemann,68- Steinke,64-Müller,68	Wunstorf	17. 9.1988
3:16,01	TV Norden (Schipper, Kleemann, Schweter,Müller,F.)	Berlin	18. 7.1992
3:17,16	TV Norden I (Schweter,65; Kleemann,G.,65 Johanterwage,67; Bisewski,63)	Hamburg	24. 7.1993
3:19,09	TV Norden (Eilers; Kleemann; Kasten; Müller)	Bremen	17. 8.1986
3:20,37	TV Norden (Eilers, Kasten, Kleemann, Steinke)	Wunstorf	22. 9.1985
3:20,55	TV Norden (Ruchel, Warfsmann, Seinschedt, Kaufmann)	Delmenhorst	16. 6.2002
3:21,60	TV Norden (Thomsen, Rabenstein, Tebben, Bellmann)	Troisdorf	20. 7.1997
3:21,93	Germ. Leer (Ruchel, Warfsmann, Seinschedt, Hofmann)	WHV	10. 6.2001
3:23,74	StG Norden-Leer (Goldenstein, 88; Onken, 88; Karn, 86; Vöhrs, 84)	Bremen	15. 6.2008
3:23,86	Germ. Leer (Ruchel, Warfsmann, Hofmann, Seinschedt)	Braunschweig	2. 7.2000
3:23,93	TV Norden (Rabenstein, Tebben, Thomsen, Pfingsten)	Winsen	13. 6.1999
3:24,2	LG Norden Jgd. (Siever, Siever, Alberding, Brumund)	Wolfenb.	11. 6.1972
3:24,58	TV Norden (Rabenstein, Pfingsten, Peters, Kaufmann)	WHV	10. 6.2001
3:26,08	StG TV Norden-Germ.Leer (Goldenstein, Onken, Eilers, Nordmann)	Göttingen	28. 6.2009
3:27,42	StG TV Norden-Germ. Leer (Nordmann,90; Vöhrs,84; Karn,86)	Verden	20. 6.2010
3:27,64	TV Norden (Rabenstein, Tebben, Onken,88; Thomsen, Pfingsten)	Hameln	14. 6.1998
3:28,62	TV Norden (Klose,J.; Johanterwage; Schweter; Bisewski)	Aurich	7. 5.1994
3:28,4	TV Norden(Classen; Schipper; Harms; Müller)	Lingen	8. 5.1986

3:28,5	TV Norden (Kasten - Huth - Dietrich - Steinke)	Wolfsburg	20. 5.1982

4x800m Staffel

8:13,4	TV Norden (Müller, Kleemann, Zander, Steinke)	Aurich	4. 5.1989
8:27,0	Germ. Leer (Schierhold, Goldenstein, Behrends)	Cuxhaven	19. 6.1971
8:33,6	TUS Pewsum (Wijnen, Buttjer, Hoogestraat, Steffens)	Leer	22. 5.1971
8:48,4	Fort. Wirdum (Zeeden,J.; Flessner; Zeeden,D.; Uphoff)	Aurich	22. 4.1989
8:54,2	MTV Aurich (Döscher; Jürgens; Münch; Gebhardt)	Aurich	22. 4.1989

3x1000m

7:31,78	StG TV Norden-Germ. Leer	Neustadt	29. 4.2012
7:37,97	BW Borssum (Poppinga, Brauner, Aden)	Düsseldorf	11. 8.1990
7:44,91	StG Norden-Leer (Wiechmann, Onken, Onken)	Unterlüß	27. 4.2008
7:47,4	Germ. Leer (Meier, Goldenstein, Venema)	Osnabrück	11. 8.1968
7:48,9	BW Borssum (Steinke, Brauner, Poppinga)	Celle	9. 5.1991
7:51:71	Germ. Leer (Wiechmann,88 – Onken,87 –Onken,88	Bremen	26. 4.2009
7:53,75	Germ. Leer (Onken, Wiechmann, Onken)	Alfeld	22. 4.2007
7:53,8	Germ. Leer (Meier-Goldenstein-Venema)	Oldenburg	21. 5.1967
7:59,97	StG TV Norden-Germ. Leer Wiechmann,88; Onken,87; Onken,88	Sulingen	25. 4.2010
8:00,0	Germ. Leer (Goldenstein-Meier-v.d.Heide)		
8:00,5	TUS Pewsum A-Jugend (Smid - Klock - Schlachter)	Salzgitter	20. 5.1978
8:03,3	Germ. Leer (v.d.Heide-Meier-Goldenstein)	Oldenburg	28. 7.1966
8:03,82	Germ. Leer (Sjuts, Wolzen, Geisemeyer)	Neustadt	25. 4.2004
8:04,68	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bach, Penning, Haedke)	Hameln	13.6.1998
8:07,2	TUS Pewsum (Weiße, Steffens, Schreitling) -B-Jugend	Emden	27. 6.1975
8:13,2	TUS Pewsum (Aden, Steffens, Schreitling) - B-Jugend	Osnabrück	23. 5.1974
8:13,2	Germ. Leer (Wirringa - Groen,F. - Schierhold)	Bunde	17. 6.1980
8:13,5	Germ. Leer (Marrek,74; Nuß,73; Metzler,73)	Aurich	4. 5.1989
8:14,6	BW Borssum (Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)	Remels	23. 4.1988
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)	Wolfenbüttel	11. 6.1972
8:18,10	Germ. Leer (Siemer-Müller,S.-Waschkau)	Sulingen	16. 5.1996
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)	Hameln	13. 6.1998
8:21,0	Germania Leer (Goldenstein-Götz-Ostermeyer)	Aurich	26. 5.1963

4x1500m-Staffel

16:59,27	Conc. Ihrhove (Heidergott, Menne, Frers)	Braunschweig	12. 5.1994
17:07,9	TV Norden (Harms,Grieffenhagen,Schoolmann,Ewen)	Uplengen	28. 4.1990
17:14,5	BW BorssumAden, Brauner, Poppinga, Steinke)	Uplengen	27. 4.1991
17:23,6	TV Norden(Grieffenhagen,Uphoff,Schoolmann,Harms)	Remels	9. 5.1987
17:27,4	TV Norden(Harms;Kasten;Grieffenhagen;Schoolmann)	Aurich	12. 8.1986
17:34,8	TV Norden(Harms,Grieffenhagen,Uphoff,Schoolmann)	Aurich	4. 5.1989
17:38,1	TV Norden(Alberding;Schoolmann, Grieffenhagen;Harms)	Uplengen	23. 4.1988
17:44,5	BW Borssum (Aden, Schmidt,G.;Poppinga,Brauner)	Uplengen	28. 4.1990
17:47,6	LG Ostfriesland (Janssen, Jans, Hommers, Rüst)	Ihlow	3. 6.1981
17:55,2	Germ. Leer (Koenen; Böckmann; Groen; Hartmann)	Aurich	22. 4.1989

5 x 10km - Staffel

2:54:51	LG Ihrhove-Wars'fehn (Steinke, Bartels, Bickel, Frerichs, Heidergott)	Oldenburg	26. 6.1999
2:58:46	Germ. Leer (Taube, Mühlenbrock, Waschkau, Sreinke, Grigat)	Oldenburg	6. 7.2008
3:04:37	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bickel, Bartels, Heye,	Oldenburg	19. 9.1998

	Lampen, Frerichs)				
3:05:09	LG Ostfriesland (Behrendt, Tjarks, Knobel, Christians, R.Ludwig)			Oldenburg	26. 6.1999
3:05:10	LG Ostfriesland (Christians, Knobel, Reisewitz, Tjarks, Ludwig)			Oldenburg	24. 6.2000
3:06:26	LG Ostfriesland (Christians, Tjarks, Menz, Ludwig, Hörnemann)			Oldenburg	23. 6.2001
3:08:32	Êmder LG (Dietz,Strunz,Voss,Ehrlich,Harwardt)			Oldenburg	26. 6.1999

Weitsprung

7,61m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Itzehoe	12. 8.1989
7,38m +1,4	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bernhausen	19. 6.1999
7,30m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Salzgitter	22. 6.1991
7,26m	Nordbruch, Helmut	1948	Germ. Leer	Cuxhaven	13. 8.1972
7,18m	Karsten, Jonah	1900	TV Norden	Verden	28.04.2018
7,15m	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Hamburg	28. 7.1990
7,14m +1,4	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Zeven	8. 7.2000
7,12m	Miller, Ronald	1958	TV Norden	Bremen	28. 5.1987
7,10m	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Lingen	15. 8.1965
7,09m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Oldenburg	16. 9.1984
7,04m	Siefken, Helmut	1939	MTV Wittmund	Wittmund	13. 6.1965
7,04m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Dörpen	23. 9.1990
7,03m	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Celle	1. 7.2012
6,95m	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Leer	6. 9.1986
6,94m	Pissarsky, Stefan	1961	MTV Wittmund	Aurich	8. 7.1979
6,92m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Ahrheiligen	31. 5.1971
6,89m	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Emden	15. 9.1963
6,89m +0,0	Karn, Julien	1986	TV Norden	Blankenburg	11. 5.2007
6,87m	Stallmann, Wilhelm	1942	MTV Wittmund	Emden	15. 9.1963
6,87 +0,0	Thielecke-Klei, Paul	1986	TV Norden	Wilhelmshaven	7.05.2006
6,85m	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Leer	13. 8.1977
6,85m	Tuchen, Wolfgang	1939	MTV Aurich	Aurich	4. 6.1961
6,85m	Zuther, Hans	1947	BW Borssum	Fröndenberg	26. 9.1965

Hochsprung

2,17m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	Schweinfurt	28. 7.2001
2,10m	Klose, Andreas	1966	TV Norden	Rheine	1. 5.1993
2,09m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Dortmund	3. 7.1993
2,07m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Tonsberg	15. 7.1989
2,05m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Bunde	17. 5.1983
2,05m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Dillingen	17. 6.1989
2,05m	Sebens, Thorsten	1970	TUS Hinte	Oldenburg	20. 6.1993
2,04m	Tjarks, Enno	1986	Germ. Leer	Leer	26. 6.2011
2,03m	Rietz, Phillip	1991	Germ. Leer	Garbsen	1. 5.2011
2,00m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Bremen	18. 6.2000
2,00m	Regner, Matthias	1976	SV Dornum	Schortens	14. 5.1994
2,00m	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Oldenburg	21. 5.1988
2,00m	Thielecke-Klein, Paul	1986	TV Norden	Hannover	16.06.2007
2,00m	Küter, Stefan	1985	TV Norden	Hannover	7. 8.2008
1,99m	Zander, Mats	1996	TV Norden	WHV	19. 7.2014
1,98m	Heger, Uwe	1957	MTV Aurich	Wolfsburg	7. 8.1976
1,97m	Lentke, Ernst-Walter	1953	Germ. Leer	Norden	17. 6.1979
1,96m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	13. 6.1995
1,96m	Tergast, Peter	1963	Germ. Leer	Norden	19. 9.1981
1,96m	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Aurich	11. 5.1991
1,96m	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.1990
1,96m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Dillingen	17. 6.1989
1,96m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Hannover	7. 7.1984

Stabhoch

5,10m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Atlanta	1. 8.1996
4,70m	Küter, Stefan	1985	TV Norden	Lage	30. 8.2009
4,50m	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Warendorf	3.10.1992
4,50m	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Berlin	4. 8.2002
4,40m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Verden	12. 6.1988
4,40m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Henstedt-U.	12. 7.1998
4,30m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Wesel	31. 8.1997
4,30m	Pasenau, Maximilian	1984	TV Norden	Hannover	8. 6.2008
4,20m	Huth, Michael	1965	TV Norden	Hannover	16. 6.1985
4,10m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Hannover	16. 6.1985
4,10m	Scholz, Kai-Elmar	1979	FC Norden	Zeven	1. 7.2001
4,01m	Aßmann; Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25. 8.1996
4,00m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Emmeloord/NL	23.5.1999
4,00m	Dr. Selenz, Hans	1951	SV Georgsheil	Norden	9. 5.1982
4,00m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Salzgitter	5. 6.1993
3,94m	Roskamm, Helmut	1933	Germ. Leer	Westerstede	7.10.1956
3,90m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Rheinhausen	7.10.1972
3,80m	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Aurich	12. 5.1991
3,70m	Bellmann, Malte	1978	TV Norden	Verden	26. 4.1997
3,70m	Blasey, Frank	1970	TV Norden	Warendorf	3.10.1992
3,70m	Thomsen, Axel	1977	TV Norden	Zeven	3. 8.1997
3,70m	Saathoff, Joachim	1954	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.1983

Dreisprung

16,49m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	12. 8.1989
15,06m	Nordbruch, Helmut	1948	Germ. Leer	Osnabrück	8. 7.1972
14,95m +0,3	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	WHV	10. 6.2001
14,46m	Swart, Enno	1962	TV Norden	Oldenburg	15. 7.1990
14,42m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Hagen	8. 6.1991
14,30m	Klose, Andreas	1966	TV Norden	Lübeck	20. 6.1993
14,12mw	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Hannover	8. 6.2005
14,10m	Hillers, Harald	1958	TV Norden	Hannover	27. 6.1981
14,06m -0,1	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Winsen/Luhe	8. 6.2013
13,96m	Reinhardt, Frank	1957	LG Norden	Augsburg	25. 7.1975
13,93 +0,6	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	WHV	25.06.2005
13,73m	Vöhrs, Sören	1984	TV Norden	Leer	09.09.2006
13,67m	Hefter, Eberhard	1947	TUS Pewsum	Hamburg	22. 5.1971
13,64m	Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.1983
13,63m +0,9	Karn, Julien	1986	TV Norden	Harlingerode	26.6.2010
13,62m	Küter, Stefan	1985	TV Norden	Köln	24. 5.2009
13,46m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Osterode	17. 6.1989
13,44m	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Aurich	22. 5.1966
13,41m	Eix, Friedrich	1943	FT 03 Emden	Pewsum	18. 6.1967
13,40m +0,1	Pabst, Marek	1998	Fortuna Wirdum	Göttingen	19. 6.2021

Kugelstoß 7,26kg

16,83m	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Leer	16. 9.1989
16,26m	Isenecker, Roland	1972	SV Georgsheil	Norden	20. 5.2000
16,16m	Bergmann, Wilfried	1943	TUS Pewsum	Emden	27. 6.1975
15,61m	Mücher, Michael	1954	TV Norden	Ihlow	21. 7.1982
15,49m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Zeven	11. 6.2011
15,42m	Schoon, Harro	1946	MTV Wittmund	Leer	28. 8.1966
15,38m	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Leer	12. 9.1992
15,26m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Papenburg	18. 6.2011
15,10m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Aurich	26. 7.1988
15,02m	Dr. Selenz, Hans	1951	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.1982
14,98m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Tallinn/EST	29. 6.1997

14,86m	Swieter, Gerhard	1954	TV Norden	Georgsheil	15. 8.1978
14,86m	Frühling, Heiko	1972	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.1995
14,68m	Kleemann, Heiko	1969	TV Norden	Hinte	27. 5.1990
14,55m	Olthoff Claas	1967	SV Warsingsfehn	Hinte	1. 6.1986
14,51m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Papenburg	18. 6.2011
14,40m	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Filderstadt	2. 8.2003
13,99m	Freese, Rudolf	??	TV Aurich	Hannover	2. 7.1937
13,84m	Diekmann, Adolf	1940	MTV Wittmund	Jever	4. 8.1964
13,80m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bernhausen	14. 8.1999

Diskuswurf 2kg

57,24m	Isenecker, Roland	1972	TV Norden	Soltau	5. 6.2002
52,08m	Frühling, Heiko	1972	SV Georgsheil	Georgsheil	12. 3.1993
51,86m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	19.10.1991
51,07m	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Delmenhorst	30. 7.1999
50,50m	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Wirdum	20. 4.1980
49,74m	Mücher, Michael	1954	TV Norden	Lanhausen	11. 6.1978
47,66m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Lage	16. 6.1996
47,62m	Voß, Wolfgang	1946	Kickers Emden	Bremerhaven	13. 9.1979
47,26m	Kowalczik,Harm	1956	MTV Aurich	Marienhafe	5. 9.1983
46,62m	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Verden	28. 5.1994
46,13m	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Norden	3. 5.2002
46,13m	Dresp, Thomas	1961	MTV Aurich	Oldenburg	26 .8.2001
44,60m	Huth, Michael	1965	TV Norden	Verden	28. 5.1994
43,94m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Hinte	26. 5.1991
43,74m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Minden	12. 5.2001
43,62m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Zeven	17. 9.1995
43,14m	Swieter, Gerhard	1954	TV Norden	Aurich	20. 5.1977
43,06m	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Aurich	28. 4.1989
43,00m	Olthoff, Claas	1967	SV Warsingsfehn	Ihlow	4.10.1987
42,76m	Dr. Selenz, Hans	1951	SV Georgsheil	Berlin	17. 4.1982

Speerwurf 800g (ab 1986)

71,64m	Bieck, Markus	1969	TV Norden	Bad Oeynhs.	22. 4.1995
69,56m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Coesfeld	26. 7.2003
66,10m	Müller Frank	1968	TV Norden	Atlanta/USA	1. 8.1996
65,30m	Blasey, Frank	1970	TV Norden	Aurich	7. 5.1994
62,90m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Diekirch	30. 8.1991
58,54m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	WHV	9. 6.2000
58,46m	Weimann, Oliver	1971	MTV Aurich	Aurich	2. 7.1991
56,96m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Aurich	8. 5.1988
55,60m	Bergmann, Matthias	1966	SV Georgsheil	Oldenburg	2. 6.1990
55,73m	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Filderstadt	3. 8.2003
53,68m	Pasenau, Maximilian	1984	TV Norden	Hannover	17. 6.2007
53,62m	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Meppen	20.07.2014
53,60m	Neumann, Sven	1971	TV Norden	Hinte	26. 5.1991
53,54m	Drees, Björn	1983	SV Blomb.-Neuschoo	Sulingen	26.07.2014
53,13m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Köln	17. 1.2007
53,10m	Rector, Knut	1967	MTV Wittmund	Schortens	2. 5.1993
52,40m	Warfsmann, Jens	1980	Germ.Leer	Bremen	20. 5.2000
52,53m	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Bernhausen	14. 8.1999
52,15m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Verden	16. 5.1998
51,66m	Nolting, Christoph	2000	VfL Germania Leer	Verden	29.07.2020

Hammerwurf 7,26kg

49,46m	Kowalczik,Harm	1956	MTV Aurich	Ihlow	16. 6.1983
48,23m	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Wirdum	3.10.2005
47,18m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Oldenburg	20. 7.1994
47,46m	Beyer, Klaus	1942	Germ. Leer	Leer	18. 5.1970
42,20m	Meding, Alexander	1972	MTV Aurich	Aurich	23.08.2006

41,97m	Alrmadan, Mahmoud	1982	SV Warsingsfehn	Aurich	4. 5.2015
41,22m	Behrends, Joachim	1962	SV Holtland	Wunstorf	26. 6.1994
38,38m	Meding, Alexander	1972	MTV Aurich	Wirdum	3.10.2005
38,08m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	24. 9.1990
38,02m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Papenburg	21. 4.1991
37,86m	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Verden	10. 5.1997
37,82m	Mücher, Michael	1954	MTV Aurich	Aurich	28. 4.1989
36,72m	Kleemann, Karl	1940	TV Norden	Wirdum	5. 6.1985
36,44m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.2002
36,10m	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Wirdum	3.10.2007
35,68m	Frisch, Walter	1915	Germ. Leer	Delmenhorst	13. 6.1954
35,49m	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Wirdum	1. 4.2012
35,47m	Broer, Renke	1992	TV Marienhafe	Marienhafe	20. 9.2017
34,34m	Beyer, Gunnar	1975	SV Holtland	Hesel	28. 7.1998
33,60m	Hashagen, Rolf	1949	SV Holtland	Holtland	25. 9.1977

Fünfkampf

4031 P.	Müller, Frank	1968	TV Norden	Attendorn	21. 5.1989
3806 P.	Zander, Robert	1968	TV Norden	Dörpen	23. 9.1990
3638 P.	Blasey, Frank	1970	TV Norden	Zeven	12. 9.1993
3569 P.	Huth, Michael	1965	TV Norden	Hannover	29. 9.1985
3529 P.	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Verden	25. 9.1988
3475 P.	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Hannover	17.09.2006
3374 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Peine	4. 8.1999
3252 P.	Zarske, Manfred	1969	TV Norden	Hannover	27. 9.1987
3221 P.	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Peine	4. 8.1999
3204 P.	Eilers, Ralf	1965	TV Norden	Hannover	29. 9.1985
3229 P.	Voß, Wolfgang	1946	TUS Pewsum	Emden	23. 6.1978
3186 P.	Müller, Hans - Wilhelm	1942	MTV Wittmund	Hannover	29. 7.1964
3175 P.	Thielecke-Klein, Paul	1986	TV Norden	Hannover	17.09.2006
3171 P.	Eilers, Hans - Bernd	1955	TV Norden	Leer	30. 7.1977
3119 P.	Remmers, Wilfried	1962	Germ. Leer	Norden	1. 9.1984
3115 P.	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Leer	3. 9.1983
3112 P.	Seele, Hartmut	1962	MTV Aurich	Ihlow	22. 6.1982
3092 P.	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Oldenburg	16. 9.1984
3086 P.	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Hameln	13. 9.1964
3084 P.	Nordbruch, Helmut	1948	Germ. Leer	Pewsum	17. 7.1971

Zehnkampf

8256 P.	Müller, Frank	1968	TV Norden	Salzgitter	21./22.6.90
7426 P.	Pfingsten, Patrick	1978	TV Norden	Bernhausen	27./28.5.00
7412 P.	Zander, Robert	1968	TV Norden	Gelsenk.	6./7.10.90
7317 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bernhausen	19./20.6.99
7218 P.	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Dillingen	17./18.6.89
7119 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Henstedt-U.	11./12.7.98
6971 P.	Huth, Michael	1965	TV Norden	Zeven	5./6.10.85
6760 P.	Blasey, Frank	1970	TV Norden	Diekirch	21. 22.8.93
6743 P.	Thielecke-Klein, Paul	1986	TV Norden	Hannover	16./17.6.07
6723 P.	Küter, Stefan	1985	TV Norden	Vaterstetten	8./9.9.07
6719 P.	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Bernhausen	16./17.6.90
6600 P.	Pasenau, Maximilian	1984	TV Norden	Vaterstetten	8./9.9.07
6555 P.	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Emmeloord/NL	19.20.6.99
6449 P.	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Hannover	7./ 8.7.84
6431 P.	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Warendorf	3./4.10.92
6430 P.	Wagner, Uwe	1967	TV Norden	Aurich	11./12.5.91
6308 P.	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Leer	12./13.8.77
6247 P.	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Osnabrück	17./18.9.66
5965 P.	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Hannover	28./29.5.88
5953 P.	Voß, Wolfgang	1946	Kickers Emden	Friedeburg	1./ 2.9.79

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	1971	MTV Aurich	Aurich	8. 7.2005
2261 P.	Meding, Alexander	1972	MTV Aurich	Aurich	8. 7.2005
2093 P.	Giesselmann, Bernd	1968	Fortuna Wirdum	Aurich	8. 7.2005

Männliche Jugend U20

100m

10,60 +0,4	André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig	29. 7.2005
10,80 +1,7	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	WHV	4. 6.2016
10,81 +1,1	Kutscher, Onno	1980	FC Norden	Bonn	11. 6.1999
10,6	Müller, Frank	1968	TV Norden	WHV	23. 8.1987
10,6	Weiß, Rüdiger	1950	Emder TV	Pewsum	8. 6.1969
10,92	Sebens, Thorsten	1970	TUS Hinte	Kamen	9. 9.1989
10,7	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Hinte	24. 5.1987
10,7	Brink, Dieter	1951	Germ. Leer	Hannover	5. 7.1970
10,97 +1,7	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Zeven	17. 7.1999
10,99 +2,0	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Garbsen	28. 7.2007
10,8	Zuther, Hans	1947	BW Borssum	Leer	22. 8.1965
11,03 +0,8	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	Hameln	28. 6.2008
11,05 +2,0	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Garbsen	28. 7.2007
11,14	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wesel	30. 8.1997
10,9	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Wittmund	4. 5.1963
10,9	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Gretesch	16. 9.1972
10,9	Jentzen, Ulrich	1957	MTV Aurich	Wolfsburg	10. 8.1976
10,9	Siever, Jörg	1955	LG Norden	Oldenburg	10. 8.1974
10,9	Jacob, Hans-Albin	1948	FC Norden	Pewsum	14. 5.1967
10,9	Flörke, Volker	1949	TSV Langeoog	Pewsum	15. 9.1968
10,9	Steinke; Michael	1964	TV Norden	Oldenburg	12. 6.1983
11,16 +0,5	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Braunschweig	29. 7.2005

200m

21,5	Müller, Frank	1968	TV Norden	WHV	23. 8.1987
21,81 +0,3	André, Siewert	1986	TV Norden	Garbsen	23.07.2005
21,89 +0,0	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	Papenburg	14. 6.2009
22,09 +0,5	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Hameln	19. 6.1999
22,24	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Oldenburg	8. 7.1983
22,27 +1,7	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Garbsen	28. 7.2007

22,1	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Hinte	24. 5.1988
22,36 0,0	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Oldenburg	22. 6.2016
22,2	Weiß, Rüdiger	1950	Emder TV	Cuxhaven	10. 8.1969
22,47	Arends, Heiko	1970	TV Norden	Oldenburg	8. 7.1989
22,53 +0,0	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Bremen	30. 5.2008
22,60 *0,4	Vöhrs, Sören	1984	TV Norden	Oldendorf	14. 6.2003
22,62	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Papenburg	25. 9.1992
22,64 -0,5	Kaufmann, Christian	1980	TV Norden	Delmenhorst	1.10.2000
22,4	Siever, Jörg	1955	TV Norden	Pewsum	26. 5.1974
22,67 0,0	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Papenburg	15. 7.2007
22,68 +0,2	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Delmenhorst	19. 7.2002
22,75 +1,7	Scheutwinkel, Wilke	1989	TV Norden	Garbsen	28. 7.2007
22,77 +0,6	Seinschedt, Lars	1980	Germ. Leer	Hameln	19. 6.1999
22,78 +0,5	Jürjens, Jann-Erik	1986	TuS Hinte	WHV	10.07.2005
22,6	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Oldenburg	6. 5.1972
22,6	Zarske, Manfred	1969	TV Norden	WHV	8. 7.1987
22,6	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Bunde	5. 6.1982

400m

48,30	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Delmenhorst	5. 7.2007
48,88	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Bielefeld	20. 7.1972
49,48	Saathoff, Tim	1993	Emder LG	Zeven	11. 6.2011
49,69	Müller, Frank	1968	TV Norden	Ahlen	10. 8.1986
49,91	Vöhrs, Sören	1984	TV Norden	Oldendorf	14. 6.2003
49,84	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Goslar	6. 6.1993
49,9	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Rotenburg	4. 7.1984
50,21	Ruchel, Lars	1980	Germ. Leer	Großburgwedel	7. 8.1999
50,35	Kaufmann, Christian	1980	TV Norden	Leer	9. 9.2000
50,60	Böckmann, Stefan	1970	Germ. Leer	WHV	19. 6.1988
50,6	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Groningen	24. 4.1983
50,83	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Stade	29. 5.2003
50,85	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Hannover	6. 6.2009
50,86	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wesel	30. 8.1997
51,00	Donadell, Arne	1982	LG Ihrhove/W'fehn	Leer	11. 9.1999
50,8	Siever, James	1954	LG Norden	Norden	14. 6.1972
51,04	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Papenburg	25. 5.2008
51,07	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	Köln	24. 5.2009
50,9	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Bunde	8. 6.1980
50,9	Seinschedt, Lars	1980	Germ. Leer	Leer	30. 4.1999

800m

1:51,49	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Ulm	5. 6.2007
1:52,1	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Oldenburg	31. 8.1980
1:53,17	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Berlin	14. 6.2009
1:54,63	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Verden	1. 7.1990
1:55,1	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	29. 6.1974
1:55,39	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Oldenburg	20. 8.2003
1:55,49	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.1999
1:56,3	Schulze, Manfred	1949	FC Norden	Aurich	11. 5.1968
1:56,6	Fischer, Andreas	1955	TUS Esens	Lübeck	27. 5.1973
1:57,1	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Oldenburg	13. 7.1988
1:57,5	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Norden	14. 9.1972
1:57,7	Aden, Rainer	1971	BW Borssum	Oldenburg	8. 9.1990
1:58,09	Saathoff, Tim	1993	Emder LG	Delmenhorst	13. 5.2012
1:58,48	Olchers, Armin	1982	FC Norden	Scheeßel	23. 5.1999
1:58,87	Bohlen, Thomas	1976	LG Uplengen	Salzgitter	25. 6.1994
1:58,9	Dieken, Wilfried	1955	VfB Remels	WHV	27. 8.1972
1:59,14	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Oldenburg	25. 5.1985
1:59,0	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Oldenburg	7. 7.1982
1:59,0	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Oldenburg	2. 8.1989

1:59,28	Haedke, Keno	1980	LG Ihrhove-W'fehn	Oldenburg	6. 6.1998

1000m

2:24,6	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Menden	2. 8.1980
2:29,43	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.1999
2:29,83	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Verden	25. 8.1990
2:30,7	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Leer	9. 5.2003
2:32,2	Sander, Michael	1956	Germ. leer	Oldenburg	1. 6.1974
2:33,4	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Aurich	26. 5.1988
2:34,0	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Friedeburg	19. 6.1985
2:34,20	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Wunstorf	26. 8.2008
2:34,5	Aden, Rainer	1971	MTV Aurich	WHV	10. 6.1987
2:34,8	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Bremerhaven	24. 9.1975
2:35,4	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Norden	14. 9.1972
2:35,8	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Oldenburg	9. 6.1973
2:36,10	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Papenburg	29.09.2006
2:36,0	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Oldenburg	14. 7.1982
2:36,37	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. leer	Garbsen	28. 7.2007
2:36,7	Steinke, Peter	1970	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20. 7.1988
2:37,69	Müller, Frank	1968	TV Norden	Ahlen	9. 8.1986
2:38,47	Grieffenhagen, Peter	1967	TV Norden	Berlin	25. 9.1986
2:38,50	Onken, Heinz-Helmut	1987	Germania Leer	Oldenburg	19.07.2006
2:38,4	Berning, Wilhelm	1940	MTV Wittmund	Aurich	21. 9.1958
2:38,5	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Bremerhaven	21. 9.1975

1500m

3:52,6	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Dortmund	15. 9.1979
3:55,1	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Wunstorf	20. 7.1974
3:59,09	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Göttingen	19. 6.2021
3:59,14	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Delmenhorst	18. 5.2003
3:59,58	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Braunschweig	1.07.2007
3:59,6	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Leer	7.10.1972
4:00,4	Berning, Wilhelm	1940	MTV Wittmund	Hannover	28. 6.1959
4:02,00	Aden, Rainer	1971	BW Borssum	Verden	30. 6.1990
4:02,79	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	WHV	21. 6.2009
4:04,30	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Celle	2. 7.1988
4:04,1	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.1975
4:05,4	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.1975
4:05,77	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Braunschweig	1.07.2007
4:05,7	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe	Oldenburg	12. 9.1970
4:06,1	Steinke, Peter	1970	Conc. Ihrhove	Leer	16. 9.1989
4:08,0	Thien, Johann	1948	FC Norden	Göttingen	2. 7.1966
4:08,2	Dieken, Wilfried	1955	VfB Remels	Pewsum	1.10.1972
4:08,90	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Leer	12. 9.1998
4:09,4	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Pewsum	23. 5.1973
4:10,7	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Oldenburg	28. 7.1982

3000m

8:28,39	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Pfungstadt	29. 5.2021
8:37,8	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Bremen	30. 9.1979
8:39,0	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe		1970
8:42,2	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Bielefeld	28. 7.1972
8:48,8	Metzler, Hans-Joachim	1973	Germ. Leer	Leer	12. 9.1992
8:49,25	Valentin, David	1997	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.2013
8:50,2	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	16. 7.1975
8:51,2	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Ilsede	18. 9.1976
8:52,2	Harms, Reiner	1969	TV Norden	Oldenburg	6. 7.1988
8:54,6	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Leer	7. 9.1975

8:54,6	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Leer	2.10.1974
8:55,0	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Bremen	31. 5.1973
8:57,4	Berning, Wilhelm	1940	MTV Wittmund	Göttingen	3. 8.1958
8:58,1	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Aurich	30. 6.1995
9:02,4	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Leer	17. 6.1974
9:03,5	Heidergott, Enno	1971	Conc. Ihrhove	Aurich	27. 7.1990
9:06,38	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Lübeck	18. 7.2009
9:08,0	Knieper, Erich	1951	TuRa Marienhafe	Bomlitz	29. 6.1969
9:08,12	Brinkmann, Max-Philpp	1988	Germ. Leer	Leer	14. 7.2007
9:11,7	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Oldenburg	21. 7.1982

5000m

14:49,0	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Gretesch	29. 9.1974
14:53,22	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Rostock	30. 7.2021
14:54,2	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	WHV	27. 8.1972
15:02,5	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Hamburg	23. 9.1979
15:08,2	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe	Norden	13. 6.1970
15:16,26	Metzler, Hans-Joachim	1973	Germ. Leer	Papenburg	25. 9.1992
15:19,0	Knieper, Erich	1951	TuRa Marienhafe	Norden	25. 4.1970
15:20,16	Valentin, David	1997	TV Norden	Koblenz	15. 5.2013
15:26,6	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Oldenburg	5. 6.1976
15:30,6	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Bremen	23. 9.1975
15:42,07	Brinkmann, Max-Philpp	1988	Germ. Leer	Braunschweig	30. 6.2007
15:45,9	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Oldenburg	22. 7.1987
15:46,1	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Emden	7. 9.1996
15:52,7	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Aurich	20. 7.1990
15:55,0	Knieper, Erich	1951	TuRa Marienhafe	Norden	2.10.1969
15:55,8	Ewen, Walter	1965	TV Norden	Leer	8. 9.1984
15:59,40	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Emden	7. 9.1996
16:00,9	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Leer	26. 9.1982
16:02,04	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Papenburg	30. 9.1994
16:03,8	Berning, Wilhelm	1940	MTV Wittmund	Oldenburg	30. 8.1959
16:07,3	Steinke, Peter	1970	Concordia Ihrhove	Hinte	21. 5.1989

10000m

31:46,1	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Leer	18. 4.1980
32:16,8	Knieper, Heiko	1951	TuRa Marienhafe	Norden	30. 5.1970
32:29,7	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Leer	7. 9.1990
33:34,7	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Remels	2. 9.1994
33:35,8	Steinke, Peter	1970	Concordia Ihrhove	Aurich	12. 7.1988
33:36,0	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.1974
34:08,6	Menne, Jörn	1968	MTV Wittmund	Leer	19. 8.1987
34:39,0	Waschkau, Jan	1977	Germ. Leer	Aurich	12. 7.1996
35:00,55	Smid, Jannes	1901	TUS Weener	Essen	8. 6.2019
35:03,8	Lambertus, Dietmar	1963	LG Ostfriesland	Leer	23. 4.1982
35:04,4	Wolzen, Gerd	1983	SV Holtland	Wars'sfehn	28. 4.2001
35:18,0	Sluiter, Henry	1966	SV Holtland	Verden	16. 7.1985
35:29,0	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Leer	11. 4.1981
36:02,7	Grunwald, Marc	1979	Germania Leer	Aurich	10. 7.1998
36:07,4	Müller, Stephan	1978	Germania Leer	Wars'sfehn	27. 8.1997
36:34,2	Kramer, Wilhelm	1957	SV Holtland	Bad Rothenf.	2.10.1976
36:37,6	Schmidt-Bergemann,Gerd	1948	FC Norden	Norden	27. 4.1967
36:41,2	Peyko, Maik	1978	LGO	Aurich	12. 7.1996
37:17,5	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Emden	30.10.2016
37:26,6	Feeth, Claas	1977	Germ. Leer	Aurich	14. 7.1995

10 km - Straßenlauf

31:55	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Dresden	21. 3.2021
32:47	Buss, Martin	1992	LG Harlingerland	Wolfenbüttel	10.4.2010

32:59	Lauterjung, Kay	1980	TUS Hinte	Alfeld	15. 3.1998
33:08	Valentin, David	1997	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.2012
33:43	Smid, Jannes	2001	TUS Weener	Lingen	24. 3.2019
34:14	Brinkmann, Max-Philpp	1988	Germ. Leer	Wolfenbüttel	18.3.2007
34:34	Steffens, Derk	1901	Emder LG	Essen	25.11.2017
34:41	Meyer, Dennis	1989	Germania Leer	Lüchow	13. 4.2008
35:16	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Wolfenbüttel	1.5.2007
35:16	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Norden	23. 4.2016
35:22	Köller, Hauke	1990	TuS Weener	Oldenburg	15. 3.2009
35:43	Mudder, Ingo	1991	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.2008
36:05	Langensiepen, Jannis	1994	LG Harlingerland	Hamburg	9. 9.2012
36:15	Ornfjord, Martin Larsen	1988	Germania Leer	Wolfenbüttel	02.04.2006
36:21	Busch, Jan-Hiebo	1991	SV Warsingsfehn	Nordhorn	12. 9.2009
36:23	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Ofen	03.10.2006
36:37	Dirksen, Jens	1986	TV Bunde	Oldenburg	17.10.2004
36:45	Schneider, Mirko	1989	Germania Leer	Wolfenbüttel	18.3.2007
36:46	Köller, Tammo	1987	TuS Weener	Wolfenbüttel	2.04.2006
36:46	Onken, Jan-Gerhard	1988	Germania Leer	Wolfenbüttel	18.3.2007

10 km Lauf Mannschaft

1:45:57	Germania Leer	Wolfenbüttel	18.3.2007
	Brinkmann, 34:14; Meyer, 35:35; Wiechmann, 36:08		
1:53:04	Germania Leer	Wolfenbüttel	2.04.2006
	Ornfjord, M. 88 -36:15; Onken, J. 88 -37:14		
	Onken, H. 87 -39:35		

Halbmarathon

1:12:38	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Löningen	27.10.1996
1:14:57	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Bremervörde	16.10.1994
1:16:21	Brinkmann, Max-Philpp	1988	Germ. Leer	Neuenkirchen	13.10.2007
1:19:53	Wibbelt, Axel	1976	Germ. Leer	Dunum	22.10.1995
1:21:07	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Dunum	11. 4.2015
1:22:21	Waschkau, Jan	1977	Germ. Leer	Dunum	22.10.1995
1:22:59	Grunwald, Marc	1979	Germania Leer	Dunum	12.10.1997
1:23:42	Frerichs, Christian	1986	TuS Aurich Ost	Dunum	09.04.2005
1:24:35	Wallis, Daniel	1994	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.2012
1:24:39	Plavenicks, Helge	1977	TUS Norderney	Dunum	9.10.1994
1:26:23	Meenken, Janno	1994	MTV Aurich	Oldenburg	21.10.2012
1:26:27	Miege, Rouven	1901	Emder LG	Oldenburg	20.10.2019
1:27:01	Langensiepen, Jannis	1994	LG Harlingerland	Dunum	6. 4.2013
1:27:17	Lammers, Holger	1982	TG Wiesmoor	Dunum	15. 9.2001
1:28:44	Strackholder, Kai	1987	TUS Aurich-Ost	Dunum	18. 9.2004
1:28:59	Feth, Jan	1976	Germ. Leer	Dunum	22.10.1995
1:30:12	Waschkau, Jan	1977	Germ. Leer	Dunum	9.10.1994
1:31:50	Peyko, Maik	1978	LGO	Dunum	9.10.1994
1:35:52	Menne, Philipp	1984	SV Holtland	Dunum	15. 6.2003

Marathon

2:52:11	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Berlin	25. 9.2016
3:21:33	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Daverden	17. 6.1985
3:22:31	Harwaldt, Thomas	1962	BW Borssum	Dunum	11.10.1981
3:32:19	Heyen, Dietmar	1971	TV Norden	Bremen	11. 9.1988
3:33:42	Kiehl, Thorsten	1984	SV Emden-Harsweg	Hamburg	27. 4.2003

5000m Bahngehen

28:26,4	Mündel, Dieter	1952	Germ. Leer	Leer	14. 7.1968
30:34,8	Schmidt-Bergemann, Gerd	1948	FC Norden	Norden	13.10.1966

110m Hürden

14,51 +1,4	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Hameln	9. 6.2002
14,91 +0,9	Picksack, Michael	1984	TUS Hinte	Oldendorf	15. 6.2003
15,04	Müller Frank	1968	TV Norden	Ahlen	10. 8.1986
15,05	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	15. 6.1996
15,11	Sielmann, Andy	1971	Germ. Leer	Verden	30. 6.1990
15,31	Regner, Matthias	1976	SV Dornum	Bad Pyrmonth	27. 8.1994
15,33	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Hamburg	16. 9.2000
15,36	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Osnabrück	5. 6.1983
15,38	Müller, Mathias	1980	TV Norden	WHV	31. 5.1999
15,40	Bellmann, Malte	1978	TV Norden	Oldenburg	15. 6.1996
15,41 0,0	Andre, Siewert	1986	TV Norden	Bremen	22. 8.2004
15,2	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Leer	11. 8.1983
15,49	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Verden	30. 6.1990
15,3	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Gelsenk.	7.10.1990
15,58	Thomssen, Axel	1977	TV Norden	Aurich	18. 5.1996
15,4	Meinen, Wolfgang	1966	SV Georgsheil	Ihlow	16. 6.1983
15,4	Heger, Uwe	1957	MTV Aurich	Hannover	27. 6.1976
15,4	Steffens, Udo	1950	TUS Pewsum	Pewsum	8. 6.1969
15,5	Huth, Michael	1965	TV Norden	Braunschweig	21. 8.1983
15,7	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Osnabrück	18. 8.1963
15,7	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Hannover	27. 9.1964
15,7	Brüggemann, Michael	1969	Fortuna Wirdum	Hinte	5. 6.1988

400m Hürden

54,56	Müller Frank	1968	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1986
55,07	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Hameln	1. 9.2001
55,34	Huth, Michael	1965	TV Norden	Hamburg	22. 9.1984
55,43	Siemer, Gerko	1978	Germ. Leer	Delmenhorst	14. 6.1997
55,72	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Verden	12. 6.2004
55,90	Bellmann, Malte	1978	TV Norden	Lüdenscheid	4. 7.1997
56,84	Thomssen, Axel	1977	TV Norden	Potsdam	21. 7.1996
57,14	Scholz, Kai-Elmar	1979	FC Norden	Aurich	17. 5.1998
57,37	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Lübeck	31. 5.1987
57,3	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Hannover	27. 6.1971
57,9	Steffens, Udo	1969	TUS Pewsum	Groningen/NL	30.4.1969
58,1	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Aurich	20. 5.1988
58,79	Saathoff, Tim	1993	Emder LG	Leer	9. 6.2012
60,13	Becker, Nils	1994	Emder LG	Zeven	27. 5.2012
60,39	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Gretesch	5. 6.1983
60,4	Kruse, Thorsten	1970	TUS Hinte	Aurich	5. 6.1987
60,68	Bach, Henning	1980	LG Ihrhove-W'fehn	Oldenburg	6. 6.1998
60,94	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Lüchow	12. 6.1982
61,2	Kasten, Karl - Heinz	1966	TV Norden	Norden	13. 5.1984
61,3	Ockinga, Enno	1968	TUS Hinte	Remels	16. 5.1985

2000m Hindernis

5:59,4	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Gelsenki.	21. 7.1974
6:11,2	Heidergott, Enno	1971	Concordia Ihrhove	Papenburg	28. 9.1990
6:19,48	Brauner, Michael	1971	BW Borssum	Osterode	18. 6.1989
6:22,7	Steinke, Peter	1970	Concordia Ihrhove	Aurich	30. 6.1989
6:33,30	Wiechmann, Steffen	1988	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.2007
6:33,9	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Groningen	5.10.1980
6:34,6	Metzler, Hans-Jo.	1973	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.1990
6:35,9	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Aurich	30. 6.1989
6:39,39	Eid, Tilmann	1973	TUS Hinte	Papenburg	25. 9,1992

6:40,4	Aden, Rainer	1971	MTV Aurich	Aurich	20. 5.1988
6:41,08	Bracht, Hendrik	1973	BW Borssum	Papenburg	25. 9.1992
6:41,79	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Gretesch	5. 6.1983
6:42,2	Jürgens, Tim	1969	MTV Aurich	Aurich	20. 5.1988
6:42,65	Wiechmann, Steffen	1988	SV Warsingsfehn	Zeven	03.06.2006
6:43,71	Zeeden, Jörg	1968	Fortuna Wirdum	Holzminden	22. 6.1986
6:45,23	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Papenburg	1.10.1993
6:51,7	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Aurich	12. 7.1985
6:53,4	Spormann, Lutz	1962	BW Borssum	Oldenburg	20. 8.1980
6:53,83	Groenhagen, Björn	1975	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.1991
6:57,05	Köller, Hauke	1990	TuS Weener	Papenburg	26. 9.2008

4x100m-Staffel

42,29	TV Norden (Goldenstein, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)	Ulm	5. 8.2007
42,30	TV Norden (Moseev, Scheutwinkel, Eilers, Nordmann)	Berlin	20. 7.2008
43,20	FC Norden(Aßmann,Scholz, Holzenkämpfer,Kutscher)	Berlin	28. 6.1998
43,27	Germ. Leer (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)	Duisburg	11. 7.1999
43,38	TV Norden I (Neblich;Dittrich;Brahms;Steinke)	Oldenburg	6. 9.1980
43,38	TV Norden (Neblich,Dittrich,Backer, Steinke)	Hannover	20. 6.1982
43,39	TV Norden (Peters, Weber, Christians, Peters)	Delmenhorst	16. 6.2002
43,56	TV Norden (Wojtassiak;Rabenstein; Bellmann;Tebben)	Oldenburg	11. 5.1997
43,67	FC Norden (Aßmann, Hinrichs, Holzenkämpfer, Kutscher)	Duisburg	11. 7.1999
43,92	TV Norden (Wojtassiak; Rabenstein; Thomsen; Bellmann)	Potsdam	21. 7.1996
43,7	LG Norden (Fischer; Brumund; Siever; Siever)	Oldenburg	8. 7.1972
44,04	TV Norden B-Jgd. (Christel,81; Aßmann,81; Holzenkämpfer, 80; Kutscher,80)	Lüdenscheid	4. 7.1997
44,11	Germania Leer (Hofmann, Warfsmann, Ruchel, Seinschedt)	Oldenburg	6. 6.1998
44,0	TV Norden (Bächt, Müller, Schipper, Claassen)	Rotenburg	10. 7.1985
44,32	TV Norden (Vöhrs, Andre, Thielecke, Alberding)	Delmenhorst	18. 5.2003
44,1	TV Norden (Uphoff; Classen; Schipper; Müller)	Scheeßel	25. 6.1986
44,41	StG MTV Aurich-Emder LG Meene-Krull-Becker-Saathoff	Papenburg	22. 5.2011
44,58	StG Norden-Leer Meyerhoff, van Ohlen, Beening, Höing	WHV	2014
44,5	LG Norden (Fischer; Brumund; Siever,Ja.; Siever,Jö. 55)	Bremen	20. 5.1971
44,73	MTV Aurich (Arjes; Schaumburg; Witte; Gronewold)	Verden	1. 7.1990

4x400m

3:24,2	LG Norden Jgd. (Siever, Siever, Alberding, Brumund)	Wolfenb.	11. 6.1972
3:24,56	TV Norden (Peters, Weber, Christians, Peters)	Delmenhorst	16. 6.2002
3:25,79	Germ.Leer (Ruchel,Warfsmann,Hofmann,Seinschedt)	Erfurt	3. 7.1999
3:28,43	TV Norden (Wojtassiak; Rabenstein; Tebben; Bellmann)	Warsingsfehn	8. 5.1997
3:28,4	TV Norden(Classen; Schipper; Harms; Müller)	Lingen	8. 5.1986
3:28,68	FC Norden (Hinrichs, Olchers, Horch, Aßmann)	Winsen	12. 6.1999
3:28,5	TV Norden (Kasten - Huth - Dietrich - Steinke)	Wolfsburg	20. 5.1982
3:29,8	LG Norden (Siever,Ja. - Siever,Jö. - Alberding - Brumund)	Oldenburg	8. 5.1971
3:30:42	FC Norden (Scholz,Olchers,Brink,Holzenkämpfer)	Hameln	14. 6.1998
3:30,9	TV Norden (Kasten; Huth; Janssen; Kleemann)	Leer	17. 9.1983
3:31,6	TV Norden(Arends,Schmidt-B.,Wesseln,Oldendörp)	Aurich	4. 5.1989

3:33,8	FC Norden (Steffens-Schröder-Ganse-Schulze)	Oldenburg	10. 6.1967
3:34,8	TV Norden (Köster; Wendt; Dittrich; Steinke)	Schneverdingen	17.6.1981
3:35,9	Germ. Leer (Groen, Groen, George, Remmers)	Bersenbr.	17. 5.1980
3:38,78	Germ.Leer (Ruchel, Hofmann, Renken, Seinschedt)	Hameln	14. 6.1998
3:40,3	Germ. Leer(Groen, Remmers, Schoon, Arend)	Friedeburg	20. 6.1979
3:41,10	LG Uplengen(Goesmann;Brinkema;Bohlen;Meyer,M.)	Aurich	7. 5.1994
3:42,3	TV Norden (Uphoff, Claassen, Schipper, Müller)	Remels	16. 5.1985
3:43,39	StG MTV Aurich-Emder LG Grebener-Neeland-Becker-Saathoff	Delmenhorst	9. 4.2011
3:44,13	TV Norden Goldenstein,C.88; Salzmann,E.90; Moseev,A.89;Weege,K.89	Neustadt/Rbg.	23.4.2006

3x1000m-Staffel

7:37,97	BW Borssum (Poppinga, Brauner, Aden)	Düsseldorf	11. 8.1990
7:52,9	BW Borssum (Poppinga, Aden, Brauner)	Aurich	4. 5.1989
8:00,5	TUS Pewsum (Smid - Klock - Schlachter)	Salzgitter	20. 5.1978
8:04,68	LG Ihrhove-Wars'fehn (Bach, Penning, Haedke)	Hameln	13.6.1998
8:07,2	TUS Pewsum (Weiße; Steffens; Schreitling)	Emden	27. 6.1975
8:09,31	Germania Leer Onken, H. 87; Graalmann, . 90; Onken, J. 88	WHV	21.05.2006
8:13,2	TUS Pewsum (Aden; Schreitling; Steffens)	Osnabrück	23. 5.1974
8:13,5	Germ. Leer (Marrek,74; Nuß,73; Metzler,73)	Aurich	4. 5.1989
8:14,6	BW Borssum (Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)	Remels	23. 4.1988
8:14,7	TuS Eintracht Hinte Lamschus, M. 87; Aden, M. 89; Jürjens, J. 86	Sulingen	24.04.2005
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)	Wolfenbüttel	11.6.1972
8:18,10	Germ. Leer (Siemer; Müller,S.; Waschkau)	Sulingen	16. 5.1996
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)	Hameln	13. 6.1998
8:19,6	FC Norden (Schulze-Ganse-Requardt)	Norden	24. 8.1967
8:21,48	TUS Hinte (Kröger,I.; Groenhagen; Dallige)	Dörpen	20. 5.1993
8:23,6	FC Norden (Eisenhauer-Thien-Fischer)	Norden	19. 6.1965
8:24,06	LG Uplengen (Groh; Bohlen; Heimann)	Braunschweig	12. 5.1994
8:24,36	TV Norden (Haake, Kasten, Schoolmann)	Zeven	12. 5.1983
8:25,5	MTV Aurich (Jürgens, Helmer, Aden)	Aurich	3.10.1987
8:26,0	Fortuna Wirdum (Schut;Zeeden;Schröder)	Lingen	8. 5.1986
8:28,2	TUS Pewsum (Stevens - Weiße - Steffens)	Nordenham	27. 4.1975

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	1968	TV Norden	Hannover	27. 9.1987
7,18m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Verden	28. 4.2018
7,14m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wesel	30. 8.1997
7,10m	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Lingen	15. 8.1965

7,03m	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Celle	1. 7.2012
6,94m	Pissarsky, Stefan	1961	MTV Wittmund	Aurich	8. 7.1979
6,92m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Ahrheiligen	31. 5.1971
6,89m	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Emden	15. 9.1963
6,85m	Zuther, Hans	1947	BW Borssum	Fröndenberg	26. 9.1965
6,84m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Aurich	29. 5.1990
6,82m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Leer	26. 9.1982
6,76m	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Schortens	1. 5.1993
6,75m	Janssen, Hermann	1925	? ? ?	Hamburg	1942
6,74m	Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Osnabrück	30. 9.9190
6,74m	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Bunde	5. 6.1982
6,73m	Zarske, Manfred	1969	TV Norden	WHV	8. 7.1987
6,70m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Lage	3. 9.1983
6,69 +0,0	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Hameln	11. 6.2005
6,64m	Heimann, Maik	1976	LG Uplengen	Salzgitter	26. 6.1994
6,62m	Kaste, Manfred	1942	TSV Langeoog	Aurich	24. 9.1961

Hochsprung

2,12m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	Duisburg	11. 7.1999
2,09m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Dortmund	3. 7.1993
2,05m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Bunde	17. 5.1983
2,01m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Bozen	13. 9.1987
2,01m	Sebens, Thorsten	1970	TUS Hinte	WHV	1. 5.1989
2,00m	Regner, Matthias	1976	SV Dornum	Schortens	14. 5.1994
2,00m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Bremen	18. 6.2000
1,99m	Zander, Mats	1996	TV Norden	WHV	19. 7.2014
1,98m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Hinte	25. 8.1985
1,98m	Heger, Uwe	1957	MTV Aurich	Wolfsburg	7. 8.1976
1,97m	Rietz, Phillip	1991	Germania Leer	Dessau	21. 8.2010
1,96m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	13. 6.9195
1,96m	Tergast, Peter	1963	Germ. Leer	Norden	19. 9.1981
1,96m	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.1990
1,96m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Hannover	7. 7.1984
1,95m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Rheinhausen	7.10.1972
1,93m	Tjarks, Enno	1986	Germania Leer	Papenburg	22. 5.2005
1,92m	Scharff, Carsten	1970	MTV Aurich	Aurich	13. 5.1988
1,90m	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Celle	30. 6.2012
1,90m	Jürjens, Jann-Erik	1986	TUS Hinte	Papenburg	16. 5.2004
1,90m	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Hannover	21. 5.2005

Stabhoch

4,30m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Wesel	31. 8.1997
4,20m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bad Oeynhs.	24. 5.1997
4,01m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25. 8.1996
4,00m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Gretesch	5. 6.1983
4,00m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Emmeloord /NL	23.51999
3,90m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Rheinhausen	7.10.1972
3,90m	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Osnabrück	31. 8.1997
3,80m	Huth, Michael	1965	TV Norden	Hannover	8. 7.1984
3,80m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	17. 5.1987
3,80m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Ihlow	30. 9.1984
3,70m	Bellmann, Malte	1978	TV Norden	Verden	26. 4.1997
3,60m	Wojtassiak, Adrian	1978	TV Norden	Schortens	5. 5.1996
3,50m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.1989
3,51m	Frisch, Walter	1935	Germ. Leer	Leer	19. 9.1954
3,50m	Thomssen, Axel	1977	TV Norden	Vaterstetten	1. 9.1996
3,40m	Bockholt, Michael	1973	MTV Aurich	Celle	7.10.1990
3,40m	Seele, Hartmut	1962	MTV Aurich	Hannover	31. 5.1981
3,30m	Roßkamm, Helmut	1934	Germ. Leer	Balingen	23. 8.1953
3,30m	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Schortens	14. 5.1994

3,30m	Götz, Helmut	1967	TV Norden	Zeven	12. 6.1983
3,30m	Schröder, Knut	1966	Fort. Wirdum	Ihlow	26. 7.1982
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	1968	TV Norden	Hamburg	15. 8.1987
14,95m +0,3	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	WHV	10. 6.2001
14,46m	Swart, Enno	1962	TV Norden	Oldenburg	15. 7.1990
14,42m	Nordbruch, Helmut	1948	Germ. Leer	Pewsum	18. 6.1967
14,06m -0,1	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Winsen/Luhe	8. 6.2013
14,02m	Hillers, Harald	1961	TV Norden	Flensburg	12. 7.1980
13,96m	Reinhardt, Frank	1957	LG Norden	Augsburg	25. 7.1975
13,93m +0,6	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	WHV	25.06.2005
13,64m	Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.1983
13,46m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Osterode	17. 6.1989
13,29m	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Leer	12. 9.1992
13,23m	Werner, Detlef	1949	MTV Aurich	Aurich	22. 5.1966
13,10m	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Leer	09.09.2006
13,10m	Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Dörpen	22. 9.1990
13,05m 1,0	Lühring, Jan	1993	TV Norden	Gladbeck	26. 5.2012
13,03m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Peine	28. 8.1993
13,02m	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Hinte	7.10.1986
13,00m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Cuxhaven	13. 6.1987
12,95m	Grün, Bent	1991	TV Norden	Papenburg	25. 9.2009
12,90	Gebhardt, Dieter	1961	MTV Aurich	Bunde	8. 6.1980
12,90m 0,0	Pabst, Marek	1998	Fort. Wirdum	Papenburg	22. 9.2017

Kugelstoß 6kg

17,90m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	10.7.2010
17,64m	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Georgsheil	26 9.1983
16,41m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	WHV	19.6.1988
15,93m	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Hameln	9.6.1999
15,81m	Isenecker, Roland	1972	TV Friedeburg	Verden	13.5.1990
15,64m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	6.10.2001
15,32m	Olthoff, Claas	1967	SV Wars'fehn	Ihlow	29. 9.1985
15,19m	Schoon, Harro	1946	MTV Wittmund	Munster	5. 7.1964
15,06m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Celle	11. 7.2015
14,97m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Wirdum	6.10.2001
14,78m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Leer	23. 4.1972
14,74m	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Emden	15. 9.1963
14,64m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	13. 5.1990
14,62m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.2002
14,57m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	20. 8.1997
14,56m	Bergmann, Ole	1998	SV Georgsheil	Verden	2. 9.2017
14,38m	Kleemann, Heiko	1969	TV Norden	WHV	19. 6.1987
14,25m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Osterh.-Sch.	1. 8.1998
14,23m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Norden	3. 8.1979
14,15m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Hameln	19. 6.1999

Diskuswurf 1,75kg

56,41m	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999
52,44m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Georgsheil	13. 6.1991
51,30m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Marienhafe	20. 4.1988
49,24m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Oldenburg	9. 7.1997

49,12m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil1	5. 9.2001
49,00m	Isenecker, Roland	1972	TV Friedeburg	Osnabrück	30. 9.1990
47,99m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Celle	11. 7.2015
47,50m	Dinkela, Holger	1965	Sv Georgsheil	Ihlow	18. 9.1983
46,98m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wehdel	24. 6.2009
46,76m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.2002
46,18m	Frühling, Heiko	1972	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 9.1991
46,16m	Olthoff, Claas	1967	SV Wars'fehn	Ihlow	5. 8.1985
45,00m	Böse, Wilko	2000	Germ. Leer	Braunschweig	31.8.2019
44,88m	Kleemann, Heiko	1969	TV Norden	WHV	19. 6.1988
44,06m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	9. 7.1997
43,30m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Wirdum	21. 4.2001
43,04m	Müller, Georg	1968	VfL Ockenhs.	Norden	19. 5.1986
42,62m	Stevens, Albert-D.	1957	TUS Pewsum	Brinkum	27. 9.1975
42,58m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Norden	21. 9.1986
42,45m	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Zeven	10. 5.2008

Speerwurf (ab 1986) -800g

67,93m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Rostock	21. 9.2002
55,37m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Emmeloord/NL	23. 5.1999
58,03m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Neubrandenburg	16.1.2015
53,94m	Uden, Frank	1972	SV Georgsheil	Osterode	17. 6.1989
52,70m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Ihlow	5.10.1986
52,02m	Warfsmann, Jens	1980	Germania Leer	Papenburg	24. 9.1999
50,80m	Zarske, Manfred	1969	TV Norden	Scheeßel	16. 6.1987
50,08m	Neumann, Sven	1971	TV Norden	Aurich	29. 5.1990
49,82m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Aurich	25.5 .1989
49,34m	Bergmann, Ole	1998	SV Georgsheil	Papenburg	22. 5.2016
49,23m	Nolting, Christoph	2000	Germ. Leer	Papenburg	22. 9.2017
49,18m	Schröder, Bodo	1969	Fort. Wirdum	WHV	10. 6.1987
49,08m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bad Oeynhs.	24. 5.1997
49,06m	Geddert, Timo	1978	TV Norden	Oldenburg	27. 8.1997
48,33m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Henstedt-U.	12. 7.1998
48,30m	Weber, Tilman	1987	TV Norden	Leer	09. 9.2006

Hammerwurf 6kg

51,20m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Ilsede	18. 9.1976
50,20m	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Celle	1. 7.2012
44,72m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	22. 9.1988
41,12m	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Wirdum	3.10.2008
40,38m	Neeßen, Dirk	1961	SV Holtland	Lüchow	20. 6.1976
38,48m	Beyer, Gunnar	1975	SV Holtland	Holtland	23. 4.1994
37.82m	Kowalczik, Harm	1956	LG Norden	Pewsum	23. 9.1973
37,60m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1986
36,62m	Niemann, Hans	1960	SV Holtland	Oldenburg	12. 6.1977
35,58m	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Wirdum	22. 5.1991
34,77m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Holtland	11. 9.2010
34,72m	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Wirdum	5. 7.1989
33,46m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Wirdum	22. 5.1991
33,16m	Woltering, Jens	1968	WirdFortum	Wirdum	15.10.1986
32,96m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Bremen	3.10.1999
31,86m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Norden	17.10.1972
30,86m	Hoffmann, Erwin	1970	Fort. Wirdum	Wirdum	10. 6.1987
30,76m	Bathmann, Ewald	1960	SV Holtland	Holtland	26. 9.1976
27,72m	Hoffmann, Reno	1964	Fort. Wirdum	Wirdum	30. 7.1982
27,72m	Sassen, Heino	1973	Fort. Wirdum	Wirdum	31. 7.1992

Fünfkampf

3716 P. Rabenstein, Jens 1978 TV Norden Salzgitter 7. 6.1997
11,35 (-5,1) - 6,89 (0,4) - 14,41 - 1,80 - 51,12
3621 P. Sebens, Thorsten 1970 TUS Hinte Zeven 8. 7.1989
11,31 - 6,47w - 12,50 - 1,96 - 51,82
3553 P. Thielecke-Klein, Paul 1986 TV Norden Papenburg 18. 6.2005
11,17(+1.1)-6,55(+0.0)-11,84-1,88-51,92
3331 P. Dallige,Michael 1974 TUS Hinte Schortens 1. 5.1993
11,54 - 6,76 - 9,50 - 1,80 - 51,50
3325 P. Ruchel, Lars 1980 Germ. Leer Zeven 17. 7.1999
10.97(+1,7)-6,28(-1,5) - 8,54 - 1,80 - 50,65
3324 P. Regner,Matthias 1976 SV Dornum Schortens 14. 5.1994
12,23 - 6,49w - 12,16 - 2,00 - 54,88
3314 P. Schaumburg, Udo 1972 MTV Aurich Norden 19. 5.1990
11,4 - 6,59 - 13,77 - 1,66 - 54,4
3301 P. Witte, Gernot 1972 MTV Aurich Hannover 16. 6.1990
11,71 - 6,45 - 10,54 - 1,84 - 51,94
3267 P. Tebben, Volker 1978 TV Norden Salzgitter 7. 6.1997
12,02 - 6,07 - 13,73 - 1,72 - 51,51
3234 P. Goldenstein, Carsten 1988 TV Norden Hannover 16. 6.2007
11,46(-0,2=-6,45(+0,2)-10,78-1,72-52,70

3202 P. Regner, Andreas 1978 SV Dornum Schortens 4. 5.1996
11,3 - 6,48w - 10,94 - 1,.88 - 56,7
3161 P. Seinschedt, Lars 1980 Germ. Leer Zeven 17. 7.1999
11,27(+2,7) - 6,28(-0,1) - 10,44 - 1,60 - 51,74
3115 P. Warfsmann, Jens 1980 Germ. Leer Zeven 17. 7.1999
11,40(+1,7) - 5,91 (-0,7) - 10,24 -1,72 - 52,24
3100 P. Sielmann, Andy 1971 Germ. Leer Aurich 3. 6.1989
11,4 - 6,46 - 10,44 - 1,79 - 55,9
3017 P. Wesseln, Holger 1971 TV Norden Aurich 3. 6.1989
11,9 - 6,38 - 10,29 - 1,79 - 54,8
3001 P. Wojtassiak, Adrian 1978 TV Norden Schortens 4. 5.1996
11,3 - 6,07ww - 11,66 - 1,60 - 54,7
2975 P. Bellmann, Malte 1978 TV Norden Hannover 1. 6.1996
12,00 - 6,16 - 10,53 - 1,64 - 52,82
2948 P. Thomsen, Axel 1977 TV Norden Hannover 1. 6.1996
12,02 - 5,67 - 9,25 - 1,80 - 52,18
2922 P. Hofmann, Nils 1980 Germ. Leer Zeven 17. 7.1999
11,63 (+2,7) - 5,50 (-0,5) - 10,93 - 1,60 - 52,33
2842 P. Heimann, Maik 1976 LG Uplengen Schortens 14..5.1994
12,24 - 6,11 - 10,22 - 1,68 - 54,97

Zehnkampf

6950 P. Rabenstein, Jens 1978 TV Norden Vaterst. 31.8./1.9.1996
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 1979 TV Norden Wesel 30./31.8. 1997
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 1980 TV Norden Emmeloord/NL 22./23.5. 1999
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 1968 TV Norden Hannover16./17.5. 1987
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 1968 TV Norden Hannover16./17.5. 1987
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 1970 TUS Hinte Aurich 3./6.6. 1989
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 1972 MTV Aurich Norden 19./20.5. 1990
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 1978 TV Norden Wesel 30./31.8. 1997
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 1972 MTV Aurich Hannover 16./17.6. 1990
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 1971 TV Norden Gelsenkirchen 6./7.10. 1990
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 1978 TV Norden Schortens 4.5./5.5.1996
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 1977 TV Norden Vaterst. 31.8./1.9.1996
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 1976 SV Dornum Schortens 6./7.5.1995
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 1979 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 1979 TV Norden Salzgitter 8./9.6.1997
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 1969 Fort. wirdum Goslar 6./7.8.1988
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 1975 Fort. Wirdum Schortens 14./15.5.1994

Zehnkampf - Mannschaft

19767 P. TV Norden Wesel 30. 8.1997
Rabenstein -6927 P.; Tebben -6751 P.; Bellmann -6089 P.

Männliche JUGEND U18

100m

11,00 +1,3	Kutscher, Onno	1980	TV Norden	Lüdenscheid	5. 7.1997
11,08 +1,4	André, Siewert	1986	TV Norden	Oldendorf	15. 6.2003
11,14 +0,9	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Jena	1. 8.2015
11,23 +1,0	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	WHV	25. 8.2007
11,0	Ulferts, Ralf	1965	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.1982
11,0	Franzen, Norman	1963	MTV Wittmund	Aurich	8. 7.1979
11,0	Siever, Jörg	1955	LG Norden	WHV	27. 8.1972
11,28	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Delmenhorst	14. 5.1995
11,28	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Papenburg	18. 6.2011
11,1	Stallmann, H.Werner	1942	MTV Wittmund	Großefehn	20. 9.1959
11,1	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Aurich	27. 5.1962
11,1	Dabbert, Boris	1946	MTV Aurich	Leer	26.10.1963
11,1	Siever, James	1954	LG Norden	Pewsum	5. 6.1971
11,1	Bentzen, Arndt	1961	Kickers Emden	Wars'fehn	14. 7.1977
11,1	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Hinte	26. 5.1991
11,1	Ziemke, Fritz	1960	TUS Esens	Esens	21. 7.1977
11,1	Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Delmenh.	31. 5.1991
11,37 -0,6	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Lübeck	18. 7.2015
11,37 +1,0	Schirdewan, Patrick	2002	Emder LG	Aurich	29. 6.2018
11,42	Siemer, Gerko	1978	Germ. Leer	Hoogeveen/NL	30. 9.1995
11,2	Kampen, Kl.	1935	MTV Aurich	Aurich	26. 9.1951
11,2	Groen, Ralf	1963	Germania Leer	Oldenburg	21. 8.1980
11,2	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Ihlow	28. 5.1981
11,2	Regner, Andreas	1978	SV Dornum	Oldenburg	28. 6.1995
11,2	Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Friedeburg	19. 6.1985
11,2	Classen, Jens	1968	TV Norden	Leer	8. 6.1985

11,2	Scheutwinkel, Wilke	1989	TV Norden	Leer	09. 9.2006

200m

22,44	0,0	André, Siewert	1986	TV Norden	Papenburg	26. 9.2003
22,70		Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.1991
22,77		Steinke, Michael	1964	TV Norden	Göttingen	21. 6.1981
22,6		Siever, Jörg	1955	LG Norden	WHV	27. 8.1972
22,81	-0,1	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Göttingen	21.06.2015
22,7		Arends, Heiko	1970	LG Norden	Hinte	24. 5.1987
22,97	+1,7	Nordmann, Dennis	1990	TV Norden	WHV	26. 8.2007
23,22	+0,6	Schirdewan, Patrick	2002	Emder LG	Zeven	20. 5.2018
23,24		Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Gladbeck	3. 6.2017
23,0		Ziemke, Fritz	1960	TUS Esens	Esens	3. 8. 1977
23,0		Schipper, Uwe	1968	TV Norden	Marienhafe	5. 7. 1985
23,0		Siever, James	1954	LG Norden	Norden	12. 6.1971
23,0		Brumund, Rudolf	1954	LG NOrden	Norden	5.10.1971
23,28		Peters, Johannes	1983	TV Norden	Delmenhorst	18. 8.2000
23,28		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	3. 8.1994
23,1		Saathoff, Günter	1972	LG Ihlow	Papenburg	29. 9.1989
23,38	+0,4	Kutscher, Onno	1980	TV Norden	Delmenhorst	24. 6.1997
23,44	+0,8	Scheutwinkel, Wilke	1989	TV Norden	Oldenburg	24.07.2006
23,2		Gronewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Papenburg	28. 9.1990
23,46		Donadell, Arne	1982	LG Ihrhove/W'fehn	Papenburg	24. 9.1999

400m

49,3	Brumund, Rudolf	1954	TuRa Marienhafe	Bremen	20. 5.1971
51,04	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Papenburg	25. 5.2008
51,37	Vöhrs, Sören	1984	MTV Aurich	Osterode	17. 6.2001
51,49	Müller, Frank	1968	TV Norden	Marienhafe	5. 7.1985
51,4	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Bunde	17. 5.1983
51,7	Siever, James	1954	LG Norden	Bremen	20. 5.1971
52,11	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Zeven	30. 6.2001
52,12	Aden, Martin	1989	TuS Hinte	Delmenhorst	10.06.2006
52,2	Schlachter, Henry	1961	TUS Pewsum	Oldenburg	21. 8.1977
52,2	Böckmann, Stefan	1970	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.1987
52,49	Dittrich, Jörg	1964	TV Norden	Göttingen	20. 6.1981
52,4	Frühling, Uwe	1969	SV Georgsheil	Hinte	21. 6.1985
52,74	Kruse, Thorsten	1970	TUS Hinte	Holzminden	21. 6.1986
52,6	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Bomlitz	29. 6.1969
52,6	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Norden	6.10.1970
52,87	Bitiq, Adrian	2003	TV Norden	Verden	29. 7.2020
52,8	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Westerholt	14. 8.1981
52,9	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Bomlitz	29. 6.1969
52,9	Arends, Heiko	1970	TV Norden	Hinte	24. 5.1987
53,1	Ulferts, Ralf	1965	SV Georgsheil	Ihlow	17. 6.1981
53,44	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Troisdorf	29. 8.1998
53,2	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Leer	21. 9.1980

800m

1:54,90	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Jüterborg	6. 9.2008
1:55,49	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Duisburg	10. 7.1999
1:56,74	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Braunschweig	29.07.2005
1:56,7	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Oldenburg	20. 8.1978
1:58,48	Olchers, Armin	1982	FC Norden	Scheeßel	23. 5.1999
1:58,9	Dieken, Wilfried	1955	VfB Remels	WHV	27. 8.1972
1:59,0	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Oldenburg	2. 8.1989
1:59,0	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Aurich	12. 7.1988
1:59,60	Harms, Rainer	1969	TV Norden	Holzminden	22. 6.1986
2:00,0	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Wedel	9. 9.1973

2:00,28	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Göttingen	6. 9.1987
2:00,78	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Oldenburg	15. 8.2001
2:00,8	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Delmenh.	19. 6.1971
2:00,9	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Leer	7. 9.1975
2:01,32	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Verden	12. 6.2004
2:01,56	Siemer, Gerko	1978	Germ. Leer	Stuhr	23. 9.1995
2:01,57	Dirks, Carsten	1970	BW Borssum	Wunstorf	14. 9.1986
2:01,88	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Hamburg	29. 6.2019
2:02,0	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Oldenburg	18. 7.1971
2:02,5	Steeven, Heinz	1941	FC Norden	Norden	3. 8.1958
2:03,10	Bohlen, Thomas	1976	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.1993

1000m

2:29,43	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24. 9.1999
2:32,3	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Coesfeld	31. 8.1978
2:33,0	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	9. 6.1973
2:34,20	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Wunstorf	26. 8.2008
2:34,38	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.2001
2:34,8	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Bhv	24. 9.1975
2:36,38	Harms, Rainer	1969	TV Norden	Berlin	25. 9.1986
2:36,8	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Leer	22. 5.1971
2:37,0	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Oldenburg	20. 7.1988
2:38,5	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Bhv	21. 9.1975
2:38,6	Alberding, Edzard	1954	LG Norden	Oldenburg	29. 5.1971
2:39,1	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Oldenburg	20. 7.1988
2:39,1	Nuß, Detlev	1973	Germ. Leer	Leer	16. 9.1989
2:39,29	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Oldenburg	30. 6.2004
2:39,74	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Oldenburg	8. 7.1989
2:40,42	Olchers, Armin	1982	FC Norden	Delmenhorst	24. 6.1998
2:40,95	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Oldenburg	15. 6.1982
2:41,02	Siemer, Gerko	1978	Germ. Leer	Großburgwedel	5.8.1995
2:40,8	Aden, Rainer	1971	MTV Aurich	WHV	10. 6.1987
2:40,9	Schierhold, Dirk	1954	Germ. Leer	Oldenburg	29. 5.1971

1500m

3:54,2	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Göttingen	30. 7.1978
4:04,1	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Hannover	28. 9.1975
4:04,44	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Dortmund	15. 8.2020
4:05,4	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Lüchow	23. 9.1975
4:08,2	Dieken, Wilfried	1955	VfB Remels	Pewsum	1.10.1972
4:08,90	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Leer	12. 9.1998
4:08,8	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Gretesch	26. 9.1971
4:08,9	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Oldenburg	17. 7.1973
4:09,66	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Schweinfurt	20. 5.2001
4:11,49	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Hameln	12.06.2005
4:12,54	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Berlin	25. 6.2017
4:13,78	Valentin, David	1997	TV Norden	Dortmund	10. 7.2013
4:13,8	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Drachten	18. 9.1988
4:14,0	Thien, Johann	1948	FC Norden	Leer	22. 8.1965
4:14,0	Metzler, Hans-Jo.	1973	Germ. Leer	Oldenburg	22. 8.1990
4:15,0	Harms, Rainer	1963	TV Norden	Aurich	23. 7.1986
4:15,0	Knieper, Michael	1983	FC Norden	Melle	1. 9.1999
4:15,76	Wolzen, Gerd	1983	SV Holtland	Papenburg	26. 6.1999
4:16,18	Valentin, David	1997	TV Norden	Dortmund	8. 5.2013
4:16,76	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Braunschweig	1. 7.2007
4:17,08	Olchers, Armin	1982	FC Norden	Delmenhorst	30. 6.1998
4:17,36	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Halberstadt	20. 6.2004

3000m

8:46,8	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Emden	28. 6.1978
8:49,25	Valentin, David	1997	TV Norden	Schweinfurt	22. 6.2013
8:51,2	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Ilsede	18. 9.1976
8:54,0	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Lübeck	5. 6.1971
8:54,6	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Leer	2.10.1974
8:58,56	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Hannover	11. 8.2020
9:06,38	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Lübeck	18. 7.2009
9:07,6	Sander, Michael	1956	Germ. Leer	Leer	16. 9.1973
9:12,15	Knieper, Michael	1983	FC Norden	Großburgwedel	7. 8.1999
9:20,4	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Leer	5. 5.2001
9:21,3	Metzler, Hans-Jo.	1973	Germ. Leer	Leer	15. 9.1990
9:24,5	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Warsingsfehn	3. 5.2008
9:26,64	Meyer, Wolfgang	1970	SV Holtland	Wunstorf	14. 9.1986
9:27,1	Bracht, Hendrik	1973	BW Borssum	Leer	15. 9.1990
9:28,06	Engel, Matthias	1974	LG Uplengen	Scheeßel	15. 7.1989
9:28,2	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Esens	9. 9.1987
9:29,6	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Aurich	24. 6.1994
9:30,0	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Leer	4.10.1985
9:31,47	Kröger, Ikorni	1975	TUS Hinte	Holzminden	20. 6.1992
9:31,90	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Delmenhorst	10.06.2006

5000m

15:20,16	Valentin, David	1997	TV Norden	Koblenz	15. 5.2013
15:26,6	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Oldenburg	5. 6.1976
15:29,5	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Emden	22. 4.1978
15:54,8	Klement, Friedel	1954	TUS Pewsum	Norden	12. 6.1971
15:59,0	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.1974
15:59,40	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Emden	7. 9.1996
16:21,0	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Norden	26. 4.1975
16:25,5	Meyer, Wolfgang	1969	SV Holtland	Cuxhaven	28. 6.1986
16:29,9	Brauner, Michael	1971	BW Borssum	Papenburg	29. 5.1988
16:30,8	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Aurich	8. 7.1994
16:36,4	Heidergott, Enno	1971	Conc. Ihrhove	Papenburg	29. 5.1988
16:38,9	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Aurich	9. 7.1993
16:46,15	Smid, Jannes	2001	TUS Weener	Papenburg	21. 9.2018
16:47,1	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Groningen	24. 8.1985
16:52,5	Meyer, Dennis	1989	Germania Leer	Leer	09.09.2006
16:54,7	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Emden	4. 4.2017
16:55,37	Waschkau, Jan	1977	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.1994
17:07,03	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Oldenburg	12. 6.1983
17:12,51	Mudder, Ingo	1991	LG Ostfriesland	Papenburg	26. 9.2008
17:12,8	Lenwerder, Kai	1966	TUS Pewsum	Leer	17. 9.1983

10000m

33:36,0	Jürrens, Harry	1957	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.1974
34:18,3	Schoon,Volker	1976	MTV Aurich	Aurich	30. 7.1993
34:34,9	Heidergott, Enno	1971	Conc. Ihrhove	Aurich	12. 7.1988
36:29,5	Sluiter, Henry	1966	SV Holtland	Norden	21. 9.1983
38:10,9	Feth, Jan	1976	Germ. Leer	Leer	3.10.1976
39:52,0	Peters, Holger	1975	Fortuna Wirdum	Aurich	14. 6.1992
38:47,28	Peyko, Maik	1978	TUS Aurich-Ost	Wars'fehn	2. 8.1995

7,5km Straßenlauf

24:51	Lauterjung, Kay	80	TUS Hinte	Bokel	6.10.96
26:13,3	Harwardt, Valentin	77	Emder LG	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	Pfluger, 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	1997	TV Norden	Düsseldorf	1. 9.2012
33:20	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Oldenburg	18.10.2009
34:34	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Essen	25.11.2017
35:43	Mudder, Ingo	1991	LG Ostfriesland	Ofen	3.10.2008
36:07	Meyer, Dennis	1989	Germania Leer	Wolfenbüttel	2.04.2006
36:19	Ornfjord, Martin Larse	1988	Germania Leer	Oldenburg	16.10.2005
36:23	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Ofen	03.10.2006
36:30	Smid, Jannes	2001	TUS Weener	Oldenburg	11. 3.2018
36:40	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Oldenburg	10. 3.2019
37:09	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Haren	25.07.2014
37:10	Schneider, Mirko	1989	Germania Leer	Ofen	03.10.2006
37:12	Busch, Jan-Hiebo	1991	SV Warsingsfehn	Ofen	03.10.2008
37:13	Bornemann, Justus	1995	TUS Weener	Norden	14. 4.2012
37:21	Langensiepen, Jannis	1994	TUS Aurich-Ost	Münkeboe	26. 8.2011
37:34	Roßmann, Lukas	1999	MTV Aurich	Münkeboe	26. 8.2016
37:54	Smid, Jannes	2001	TUS Weener	Stapelmoor	4. 8.2017
38:16	Köller, Hauke	1990	TuS Weener	Wolfenbüttel	18.3.2007
38:18	Hanken, Dirk	1992	Germ. Leer	Emden	6. 6.2009
38:22	Rückbrod, Christian	1990	TV Norden	Ofen	03.10.2006
38:42	Spieker, Tammo	1998	TURA Westrh'fehn	Papenburg	19. 4.2015

10 km Lauf
Mannschaft

1:49:40	VfL Germania Leer Meyer, D. 89 -36:07; Heitkötter, W. 90 -36:23 Schneider, M. 89 -37:10	Ofen	03.10.2006
1:57:23	VfL Germania Leer Ornfjord, M. 88 -36:19; Meyer, D. 89 -37:45 Schneider, M. 89 -43:19	Oldenburg	16.10.2005

Halbmarathon

1:19:24	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Bremerv.	17.10.1993
1:21:48	Harwardt, Valentin	1977	Emder LG	Dunum	9.10.1994
1:23:56	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Bremen	05.10.2014
1:28:44	Strackholder, Kai	1987	TUS Aurich-Ost	Dunum	18. 9.2004
1:34:14	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Hannover	7. 4.2019
1:42:27	Wilken, Ralf	1992	Emder LG	Löningen	27. 6.2009

3000m Bahngehen

17:06,0	Dirks, Bertus	1955	SC Neermoor	Neermoor	17. 6.1971

5000m Bahngehen

28:08,4	Mündel, Dieter	1952	Germ. Leer	Saarbrücken	3. 8.1969
30:34,8	Schmidt-Begemann, Gerd	1948	FC Norden	Norden	13.10.1966
31:46,8	Pehle, Frank	1952	Germ. Leer	Leer	14. 7.1968
32:04,4	Uhden, Edgar	1953	Germ. Leer	Leer	14. 7.1968
34:00,2	Götze, Hartmut	1952	Germ. Leer	Leer	14. 7.1968

4x100m-Staffel

43,38	TV Norden I (Neblich; Dittrich; Brahms; Steinke)	Oldenburg	6. 9.1980
44,04	TV Norden (Christel,81; Aßmann,81; Holzenkämpfer, 80; Kutscher,80)	Lüdenscheid	4. 7.1997
44,20	TV Norden Goldenstein,C. 88; Scheutwinkel,W. 89; Eilers,S. 89; Becker,F. 89	Braunschweig	29.07.2005
44,42	StG Emden/Riepe	Göttingen	23. 6.2019
44,5	LG Norden (Fischer -54; Brumund,54; Siever,Ja. -54; Siever,Jö. 55)	Bremen	20. 5.1971
44,82	TV Norden (Hübl, Wojtassiak, Scholz, Rabenstein,J.)	Oldendorf	18. 6.1995
45,00	TV Norden I Salzmann, E. 90; Scheutwinkel, W. 89; Weege, K. 89; Nordmann, D. 1990	Celle	24.06.2006
45,35	TV Norden(Kutscher,80;Brink,79;Ciaraldi,80; Holzenkämper,80)	Lehrte	8. 6.1996
45.35	StG Aurich-Emden-Wirdum Becker-Lengen-Krull-Meene	Berlin	3. 7.
45,43	TV Norden (Andre, Weber, Christians, Alberding)	Lübeck	22. 7.2001
45,43	LG Uplengen (Heimann; Boekhoff; Goesmann; Kloppenburg)	Holzminden	20. 6.1992
45,2	MTV Aurich (Heger; Jentzen; Berning; Wyleczek)	WHV	23. 6.1974
45,63	MTV Aurich (Groninger,Barth, Wemmer,Vöhrs,S.;)	Oldenburg	27. 5.2001
45,64	MTV Aurich (Vöhrs,E:;Vöhrs,S.;Holtgrefe; Barth)	Oldenburg	20. 6.2000
45,67	StG Norden-Leer(Meinen,Janßen,Meyerhoff, Höing)	Delmenhorst	22. 6.2013
45,6	LG Norden(Fischer-Alberding-Siever,Ja.-Siever,Jö)	Berlin	26. 9.1970
45,6	TV Norden (König; Müller; Schipper; Classen)	Rotenburg	4. 7.1984
45,7	MTV Aurich (Sobania;Schaumburg; Witte;Fleßner)	Aurich	25. 5.1989
46,03	SV Warsingsfehn(Bach,80;Schmidt,79; Hegeler,79;Hegeler,79)	Lehrte	8.6.1996
46,05	TV Norden (Uphoff; Müller; Bächt; Klaasen)	Holzminden	8. 7.1984

4x400m

3:29,8	LG Norden (Siever,Ja. - Siever,Jö. - Alberding - Brumund)	Oldenburg	8. 5.1971

Olympische Staffel

3:49,6	LG Norden(Alberding;Fischer; Siever,Jö.;Siever,Ja.)	Oldenburg	11. 9.1971
3:50:06	TV Norden (Rabenstein,78; Hübl,78; Wojtassiak,78; Brink,79)	Oldendorf	17. 6.1995
3:50,54	LG Uplengen (Heimann; Meyer; Brinkema; Bohlen)	Oldenburg	13. 6.1993
3:59,13	Germ.Leer (Bittigau;Ahmad; Middelborg;Waschkau)	Wars'fehn	7. 8.1993

Schweden-Staffel

2:11,20	TV Norden			WHV	21.05.2006
	Nordmann, D.90; Becker, F.89; Salzmann, E.90; Moseev, A.89				

3x1000m-Staffel

8:07,2	TUS Pewsum (Weiße; Steffens; Schreitling)			Emden	27. 6.1975
8:13,2	TUS Pewsum (Aden; Schreitling; Steffens)			Osnabrück	23. 5.1974
8:13,5	Germ. Leer(Marrek,74;Nuß,73; Metzler,73)			Aurich	4. 5.1989
8:14,6	BW Borssum(Poppinga,71;Nitschke,71;Brauner,71)			Remels	23. 4.1988
8:17,4	Germ. Leer (Behrends,56; Hillrichs,56; Sander)			Wolfenbüttel	11. 6.1972
8:17,8	BW Borssum(Brauner,71-Nitschke,71-Poppinga,71)			WHV	16. 9.1987
8:19,41	SV Emden-Harsweg (Wolff, Ackmann, Wollers)			Hameln	13. 6.1998
8:25,05	LG Uplengen (Groh, Bohlen, Heimann)			Dörpen	20. 5.1993
8:26,56	SV Warsingsfehn (Onken,H:; Wiechmann, Onken,J.)			WHV	5. 6.2004
8:28,2	TUS Pewsum (Stevens - Weiße - Steffens)			Nordenham	27. 4.1975
8:29,6	MTV Aurich (Albrecht,71; Jürgens,69; Helmer,69)			Aurich	22. 9.1986
8:30,2	BW Borssum (Brauner,71; Dirks,70; Poppinga,71)			Aurich	22. 9.1986
8:30,2	LG Norden (Weber,54; Brumund,54; Alberding,54)			Leer	22. 5.1971
8:30,3	TUS Pewsum (Melzer, Smid, Schlachter)			Leer	24. 9.1977
8:33,09	TV Norden			Neustadt/Rbg.	23.4.2006
	Rückbrod, C. 90; van Heuveln, S. 90; Nauermann, O. 91				
8:33,46	TUS Hinte (Jacob, Hoang, Alizad)			Dörpen	20. 5.1993
8:34,68	Germ. Leer (Bittigau; Waschkau; de Jonge)			Dörpen	20. 5.1993
8:35,04	TUS Hinte(Groenhagen,75;Kröger,I.,75;Alizad,76)			Bad Pyrmont	25. 4.1992
8:35,74	VfL Germania Leer			Neustadt/Rbg.	23.4.2006
	Schneider, M. 89; Heitkötter, W. 90; Meyer, D. 89				
8:35,8	Germ. Leer (Martin - Remmers - Groen)			Moringen	20. 8.1977
8:36,4	TV Norden (Janssen; Kleemann; Schoolmann)			Schneverdi.	17. 6.1981

110m Hürden

14,48 +0,9	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Dresden	14. 7.2000
14,56 -0,9	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Lübeck	22. 7.2001
14,62	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Schortens	7. 5.1995
15,02	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Osnabrück	25. 6.1989
15,07	Sielmann, Andy	1971	Germ. Leer	Holzminden	12. 6.1988
14,9	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	WHV	23. 8.1987
14,9	Uphoff, Everhard	1971	TV Norden	WHV	23. 8.1987
15,17	Regner, Matthias	1976	SV Dornum	Papenburg	20. 6.1993
15,22	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.1989
15,29	Meinen, Wolfgang	1966	SV Georgsheil	Salzgitter	4. 9.1982
15,2	Müller, Frank	1968	TV NOrden	Oldenburg	9. 5.1985
15,45	Sobania, Ingo	1972	MTV Aurich	Osnabrück	25. 6.1989
15,53	Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Stade	4. 5.1991
15,67	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1997
15,71	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1997
15,78 +0,9	Zander, Mats	1996	TV Norden	Delmenhorst	13. 5.2012
15,6	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Gelsenki.	13.10.1996
15,7	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Göttingen	6. 6.1982
15,7	Meyer, Matthias	1976	Germ. Leer	Hinte	17. 5.1992
15,96	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Berlin	10. 9.1987

400m Hürden

56,68	Alberding, Nik	1985	TV Norden	M'Gladbach	28. 6.2002
57,2	Müller, Frank	1968	TV Norden	Remels	16. 5.1985
61,3	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Remels	16. 5.1985
61,3	Ockinga, Enno	1968	TUS Hinte	Remels	16. 5.1985
60,76	Becker, Nils	1994	Emder LG	Celle	09. 7.2011
61,34	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Göttingen	19. 6.2021
61,78	Uphoff, Everhard	1971	TV Norden	Wunstorf	13. 9.1986

62,55	Moseev, Anton	1989	TV Norden	WHV	09.07.2005
65,53	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Leer	30.04.2005
65,6	Sickert, Stefan	1968	TUS Hinte	Remels	16. 5.1985

2000m Hindernis

6:22,86	Haedke, Keno	1980	Conc.Ihrhove	Lüdenscheid	3. 7.1997
6:23,66	Brauner, Michael	1971	BW Borssum	Holzminden	12. 6.1988
6:34,6	Metzler, Hans-Jo.	1973	Germ. Leer	Papenburg	28. 9.1990
6:40,4	Aden, Rainer	1971	MTV Aurich	Aurich	20. 5.1988
6:40,7	Poppinga, Thomas	1971	BW Borssum	Aurich	20. 5.1988
6:43,4	Bracht, Hendrik	1973	BW Borssum	Papenburg	28. 9.1990
6:43,7	Heidergott, Enno	1971	Conc. Ihrhove	Aurich	20. 5.1988
6:45,23	Schoon, Volker	1976	MTV Aurich	Papenburg	1.10.1993
6:48,9	Jürgens, Tim	1969	MTV Aurich	Aurich	12. 8.1986
6:49,2	Groen, Frank	1962	Germ. Leer	Oldenburg	18. 8.1979
6:50,30	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Papenburg	29.09.2006
6:51,7	Hartmann, Jens	1968	Germ. Leer	Aurich	12. 7.1985
6:53,83	Groenhagen, Björn	1975	TUS Hinte	Papenburg	27. 9.1991
7:00,63	Schneider, Mirko	1989	Germania Leer	Papenburg	29. 9.2006
7:01,87	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Lüchow	13. 6.1982
7:02,4	Eid, Tilmann	1973	TUS Hinte	Papenburg	28. 9.1990
7:04,70	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 9.2004
7:10,6	Folkerts, Claas	1968	Germ. Leer	Aurich	12. 7.1987
7:11,69	Onken, Heinz-Helmut	1987	LG Ihrhove-W.'fehn	Papenburg	26. 9.2003

Weitsprung

7,06m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	29. 9.1985
6,92m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Ahrheiligen	1. 5.1971
6,92m	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Papenburg	19. 6.2011
6,89m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldendorf	17. 6.1995
6,87m	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Aurich	23. 9.1962
6,75m	Janssen, Hermann	1925	??	Hamburg	1942
6,74m	Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Osnabrück	30. 9.1990
6,73m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Blankenburg	1.10.2016
6,65m	Pissarsky, Stefan	1961	MTV Wittmund	Bhv	16. 9.1978
6,60m	Siever, Jörg	1955	LG Norden	Norden	14. 6.1972
6,59m	Heimann, Maik	1976	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.1993
6,56m	Ulferts, Ralf	1965	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 6.1982
6,53m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Meppen	9.10.1987
6,52m	Schröder, Bodo	1969	Fort. Wirdum	Bunde	27. 5.1986
6,52m	Höing, Aaron	1996	Germ. Leer	Leer	8. 5.2013
6,50m	Kröthenherdt, Volker	1940	MTV Aurich	Aurich	7. 7.1956
6,47m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Scheeßel	18. 5.1997
6,46m	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Leer	14. 9.1991
6,45m	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Hildesheim	11. 7.1971
6,43m	Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Goslar	29. 5.1982

Dreisprung

14,99m		Müller, Frank	1968	TV Norden	Stade	4.10.1985
13,72m		Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Papenburg	18. 6.2011
13,64m		Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Ihlow	15. 5.1983
13,56m		Hillers, Harald	1961	TV NOrden	B'haven	16. 9.1978
13,23m		Reinhardt, Frank	1957	TV Norden	Lüchow	19. 5.1974
13,23m		Werner, Detlef	1949	MTV Aurich	Aurich	22. 5.1966
13,20m	-0,1	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Oldendorf	14. 6.2003
13,17m	0,7	Lühring,Jan	1993	TV Norden	Garbsen	1. 5.2010
13,10m		Groenewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Dörpen	22. 9.1990
13,03m		Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Peine	28. 8.1993
13,00m		Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Cuxhaven	13. 6.1987

12,99m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Leer	12. 9.1987
12,73m	Ulferts, Ralf	1965	TV Norden	Georgsheil	23. 6.1982
12,73m	Keil, Thorsten	1975	SV Georgsheil	Verden	25. 4.1992
12,71m	Schulze, Frank	1960	MTV Aurich	Esens	15. 5.1977
12,70m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	5. 9.1987
12,69m	Janßen, Nico	1998	TV Norden	Hannover	11. 8.2013
12,69m	Poppinga, Hendrik	1963	TUS Pewsum	Emden	10. 7.1979
12,68m	Duggen, Volker	1960	Kickers Emden	Leer	25. 6.1977
12,59m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Delmenhorst	15. 6.1997

Hochsprung

2,09m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Dortmund	3. 7.1993
2,00m	Bakker, Johann	1964	TV Norden	Norden	19. 9.1981
2,00m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	Oldenburg	20. 8.1997
2,00m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Bremen	18. 6.2000
1,98m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Hinte	25. 8.1985
1,97m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Winsen/Luhe	8. 6.2013
1,96m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Berlin	26. 9.1985
1,96m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Oldenburg	13. 6.1995
1,92m	Regner, Matthias	1976	SV Dornum	Papenburg	20. 6.1993
1,92m	Sebens, Thorsten	1970	BW Borssum	Bunde	26. 5.1987
1,90m	Brumund, Rudolf	1954	LG Norden	Gießen	2.10.1971
1,90m	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Celle	30. 6.2012
1,89m	Jürjens, Jann-Erik	1986	TUS Hinte	Stade	29. 5.2003
1,88m	Romaneesen, Michael	1971	LG Ihlow	Oldenburg	21. 5.1988
1,88m	Sielmann, Andy	1971	Germ. Leer	Norden	20. 8.1988
1,87m	Huth, Michael	1965	TV NOrden	Norden	19. 9.1981
1,85m	Stevens, Dirk	1965	TUS Pewsum	Leer	30. 4.1983
1,85m	Regner, Andreas	1978	SV Dornum	Oldenburg	28. 6.1995
1,85m	Duggen, Volker	1960	Kickers Emden	Aurich	17. 9.1977
1,85m	Pietz, Phillip	1991	Germ. Leer	Leer	11.10.1908

Stabhoch

4,01m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25. 8.1996
3,90m	Janssen, Tim	1965	TV Norden	Verden	16. 5.1982
3,80m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Vaterstetten	1. 9.1996
3,80m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Cuxhaven	16. 6.1985
3,70m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Salzgitter	28. 5.1995
3,50m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	28. 5.1989
3,50m	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Dresden	2. 9.1995
3,50m	Kleemann, Gerd	1965	TV Norden	Norden	15. 8.1982
3,50m	Holzenkämper, J.	1980	TV Norden	Hannover	29. 6.1997
3,40m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Dörpen	14. 9.1996
3,40m	Bockholt, Michael	1973	MTV Aurich	Celle	7.10.1990
3,40m	Huth, Michael	1965	TV Norden	Göttingen	6. 6.1982
3,40m	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Lübeck	22. 7.2001
3,31m	Höing, Aaron	1996	Germ. Leer	Oldenburg	26. 6.2012
3,30m	Brink, Manuel	1979	TV Norden	Dörpen	14. 9.1996
3,30m	Götz, Helmut	1967	TV Norden	Zeven	12. 6.1983
3,30m	Schröder, Knut	1966	Fort. Wirdum	Ihlow	26. 7.1982
3,25m	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Osnabrück	16. 9.2001
3,20m	Meinen, Wolfgang	1966	SV Georgsheil	Ihlow	28. 7.1982
3,20m	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Celle	4. 9.1994
3,20m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Reinbek	24. 4.2012

Kugelstoß 5kg

17,97m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Bremen	18. 6.2000
17,65m	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Georgsheil	10.10.1981
17,51m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	6. 6.2008

17,10m	Isenecker, Roland	1972	TV Friedeburg	Ihlow	1.10.1989
16,99m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Cuxhaven	28. 6.1986
16,51m	Rabenstein, Dieter	1976	TV Norden	Oldenburg	21. 7.1993
16,38m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	WHV	06.07.2014
16,15m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Papenburg	27. 9.2002
15,21m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Norden	20. 8.1995
15,01m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wirdum	4.10.1997
14,95m	Bergmann, Ole	1998	SV Georgsheil	Bad Oeynhs.	25. 5.2015
14,89m	Olthoff, Claas	1967	SV Wars'fehn	Wirdum	29. 7.1983
14,88m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	22. 8.1989
14,82m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Wirdum	5. 9.1977
14,76m	Janssen, Stephan	1967	Fort. Wirdum	Weyhe	28. 8.1983
14,72m	Gembler, Kai	1974	Fort. Wirdum	Georgsheil	18. 9.1991
14,70m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Braunschw.	26. 6.1976
14,68m	Schoon, Harro	1944	MTV Wittmund	Aurich	23. 5.1962
14,62m	Saathoff, Joachim	1955	Germ. Leer	Hildesheim	11. 7.1971
14,55m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999

Diskuswerfen 1,5kg

54,65m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 7.2000
53,52m	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
53,46m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	28. 4.1989
52,92m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Halle/S.	26. 5.2008
52,16m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	22.10.1986
51,75m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Wirdum	3.10.2013
50,98m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	M'Gladbach	29. 6.2002
50,70m	Dinkela, Holger	1965	Sv Georgsheil	Georgsheil	14. 8.1981
48,84m	Olthoff, Claas	1967	SV Wars'fehn	Wirdum	16.10.1983
48,06m	Janssen, Stephan	1967	Fort. Wirdum	Marienhafe	5. 9.1983
48,04m	Isenecker, Roland	1972	TV Friedeburg	Aurich	22. 8.1989
47,70m	Frühling, Heiko	1972	SV Georgsheil	Meppen	21. 1.1989
47,01m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999
46,20m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wirdum	4.10.1997
45,70m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Norden	20. 8.1995
45,70m	Sandmann, Tim	2004	TV Norden	Osterode	12. 6.2021
44,92m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Aurich	20. 5.1977
44,44m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Leer	5. 5.2001
44,32m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Hesel	28. 9.1996
44,04m	Brumund, rudolf	1954	TuRa Marienhafe	Norden	6.10.1970

Speerwerfen 700g (ab 2003)

61,15m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Blankenburg	20. 9.2014
55,98m	Nolting, Christoph	2000	Germ. Leer	Leer	19. 8.2017
50,84m	Bergmann, Ole	1998	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.2014
49,00m	Höing, Aaron	1996	Germ. Leer	Hannover	13. 6.2013
43,76m	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Aurich	23. 5.2006
43,52m	van Heuveln, Sönke	1990	TV Norden	Leer	28. 4.2007
42,29m	Aldag, Jan	1998	Germ. Leer	Oldenburg	31. 5.2015
42,28m	Keindorff, Felix	1991	TV Norden	Leer	8. 9.2007
41,35m	Behrends, Heiko	1996	SV Holtland	Oldenburg	26. 5.2013
41,15m	Moseew, Anton	1989	TV Norden	WHV	13. 6.2006
40,56m	Fecht, Eike	1996	SV Holtland	Oldenburg	26. 5.2013
40,51m	Veenhuis, Torben	1999	TUS Weener	Papenburg	25. 9.2015
40.21m	Lengen, Guido	1994	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30. 9.2011

Speerwerfen 600g (alt bis 2002)

70,63m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Leer	13.10.00
62,76m	Stevens, Albert-D.	1957	TUS Pewsum	Gretesch	23. 9.73
59,92m	Smit, Heinz-Joachim	1958	SV Wars'fehn	Oldenburg	31. 7.74

59,06m	Uden, Frank	1972	SV Georgsheil	Aurich	14. 5.88
57,94m	Bergmann, Matthias	1966	SV Georgsheil	Wirdum	4.10.82
57,82m	Schattling, Frank	1965	Germ. Leer	Leer	25. 9.81
56,98m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Aurich	19. 5.96
55,78m	Götz, Helmut	1967	TV Norden	Norden	9. 6.83
55,22m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Braunschw.	26. 6.76
54,97m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Aurich	17. 5.98
54,88m	Kloppenburg, Michael	1975	LG Uplengen	Zeven	22. 6.91
54,78m	Neumann, Sven	1971	TV Norden	Göttingen	5. 9.87
54,62m	Eilers, Ralf	1965	TV Norden	Holzminden	5. 9.81
54,36m	Zander, Robert	1968	TV Norden	Wirdum	10.10.84
54,18m	Bohlen, Thomas	1976	LG Uplengen	Oldenburg	12. 6.93
53,40m	Eilers, Hans-Bernd	1955	LG Norden	Delmenh.	19. 6.71
53,22m	Müller, Georg	1968	VfL Ockenhs.	Leer	22. 9.84
53,10m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Wirdum	10.10.84
52,94m	Huth, Michael	1965	TV Norden	Berlin	25. 9.81
52,86m	Mäcken, Siegbert	1960	TUS Aurich-Ost	Braunschw.	26. 6,76

Hammerwurf 5kg

58,02m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Holtland	5. 7.1976
56,95m	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Delmenhorst	23. 6.2013
54,45m	Adami, Benjamin	1990	SV Holtland	Braunschw.	1. 7.2007
48,28m	Behrends, Joachim	1962	SV Holtland	Georgsheil	24. 9.1978
46,38m	Beyer, Gunnar	1975	SV Holtland	Papenburg	25. 4.1992
45,06m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	6. 8.1986
44,94m	Neeßen, Dirk	1961	SV Holtland	Holtland	5. 7.1976
42,48m	Niemann, Hans	1960	SV Holtland	Bremen	16.10.1976
38,14m	Kowalczik, Harm	1956	LG Norden	Norden	17.10.1972
37,34m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Wirdum	10.10.1984
36,84m	Bathmann, Ewald	1960	SV Holtland	Holtland	24.10.1976
36,56m	Mennebäck, Keno	1985	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.2001
36,34m	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Holzminden	12. 6.1988
36,34m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Wirdum	6.10.2001
36,26m	Hoffmann, Reno	1964	Fort. Wirdum	Wirdum	10. 6.1980
35,88m	Ammersken, Heino	1969	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 4.1985
34,78m	Perz, Alex	1977	SV Holtland	Holtland	23. 4.1994
34,72m	Kramer, Michael	1982	SV Holtland	Georgsheil	6. 5.1998
34,56m	Frühling, Heiko	1972	MTV Aurich	Wirdum	27. 9.1989
33,70m	Wolterink, Jens	1968	Fort. Wirdum	Wirdum	10.10.1984

Fünfkampf

100m-Weit-Kugel-Hoch-300m

3750 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Salzgitter	27. 5.1995
	11,33 - 6,77m - 15,03m - 1,80m - 36,62				
3346 P.	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Ahlen	1. 9.1989
	11,49w - 6,02 - 11,97 - 1,78 - 36,57				
3256 P.	Regner; Matthias	1976	SV Dornum	Hannover	15. 5.1993
	11,83 - 6,23 - 12,55 - 1,80 - 38,59				
3219 P.	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Ahlen	1. 9.1989
	11,96w - 5,82 - 14,66 - 1,70 - 38,03				
3187 P.	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Hannover	28. 6.1997
	11,93 - 6,23 - 11,27 - 1,80 - 38,08				
3183 P.	Gronewold, Jörg	1974	MTV Aurich	Zeven	6.10.1990
	11,2 - 6,58 - 10,15 - 1,62 - 37,3				
3165 P.	Isenecker; Roland	1972	TV Friedeburg	Aurich	3. 6.1989
	11,6 - 5,94 - 15,60 - 1,61 - 39,4				
3154 P.	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Schortens	6. 5.1995
	11,80 - 6,17m - 13,13m - 1,68m - 39,15				
3140 P.	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Hannover	28. 6.1997
	11,88 - 6,05 - 11,85 - 1,68 - 37,28				
3108 P.	Regner, Andreas	1978	SV Dornum	Salzgitter	27. 5.1995
	11,70 - 5,90m - 11,76m - 1,72m - 38,36				

Fünfkampf (neu mit 400m)
100m-Weit-Kugel-Hoch-400m

3128 P.	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Zeven	30. 6.2001
	11,53(+0,0)-5,79(0,0)-10,12-1,80-52,11				
3118 P.	Zander, Mats	1996	TV Norden	Winsen	8. 6.2013
	12,16(-0,4)-6,04(0,0)-11,82-1,91-55,34				

Fünfkampf Mannschaft

14863 P.	TV Norden (Rabenstein -3750; Wojtassiak -3075; Brink -2888; Scholz -2666; Tebben -2484)	Salzgitter	27. 5.1995
14807 P.	TV Norden (Brink,79; Kutscher,80; Müller,M.,80; Tebben, 79; Scholz,79)	Lingen	3. 8.1996
14278 P.	TV Norden (Rabenstein -3675; Wojtassiak -2848; van Hove -2702; Spliesteser -2668; Willms -2385)	Schortens	14. 5.1994
13201 P.	TV Norden (Christel -3187; Aßmann -3140; Holzenkämper -2674; Hinrichs -2321; Scholz,J. -1879)	Hannover	28. 6.1997
12347 P. w	TV Norden (Aßmann, Horch, Hinrichs, Olchers, Scholz,K.)	Celle	4. 7.1998

Zehnkampf (mit 300m)

7042 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Salzgitter	27./28.5. 1995
	11,33-6,77-15,03-1,80-36,62-14,95-42,76-3,70-45,10-4:42,68				
6289 P.	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	27./28.5. 1989
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	1981	TV Norden	Hannover	28./29.6. 1997
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	1972	MTV Aurich	Göttingen	27./28.5.1989
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	1980	TV Norden	Lingen	3./4.8.1996
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	1978	TV Norden	Schortens	6./7. 5.1995
	11,80-6,17-13,13-1,68-39,15-16,50-38,60-3,20-49,74-4:56,87				
5994 P.	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Lingen	3./4.8.1996
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	1974	MTV Aurich	Zeven	6./7.10.1990
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	1979	TV Norden	Gelsenki.	12./13.10.1996
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./29.6.1997
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	1984	TV Norden	Osnabrück	15./16.9.2001
	11,74+0,9)-6,02-10,84-1,76-53,06 - 14,92(-0,6)-27,96-3,25-46,61-5:20,91				
5480 P.	Zander, Mats	1996	TV Norden	Reinbek	23./24.6.2012
	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	1996	Germ. Leer	Hannover	15./16.9.2012
4902 P.	Buß, Matthias	1999	SV Holtland	Schortens	3./4.10.2015

Zehnkampf Mannschaft

18027 P.	TV Norden (Rabenstein -7042; Wojtassiak -5889; Brink -5096)	Salzgitter	27./28.5.1995
17576 P.	TV Norden (Müller,M.,80 -6097; Tebben,79 -5994; Scholz,79 - 5485)	Lingen	3./4.8.1996
17091 P.	TV Norden(Aßmann -6210;Christel -5718; Holzenkämper -5163)	Hannover	28./29.6.1997
16754 P.	TV Norden (Rabenstein -6602; Wojtassiak -5441; Spliesteser -4711)	Schortens	14./15.5.1994
15679 P.	TV Norden (Weber, Alberding, Christians)	Osnabrück	15./16.9.2001
14503 P.	TV Norden II(Willms,H. -5056; Willms,R. -4870; Thomsen -4577)	Papenburg	11./12.6.1994

Schüler A M15

100m

11,37 -0,6	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Lübeck	18. 7.2015
11,47 +2,0	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Oldenburg	12. 5.2019
11,4	Park, Ekkehard	1948	Germania Leer	Leer	26.10.1963
11,4	Ulferts, Ralf	1966	SV Georgsheil	Moorhusen	27. 6.1980
11,4	Kutscher, Onno	1980	TV Norden	Oldenburg	28. 6.1095
11,4	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Norden	24. 8.2013
11,71	Becker, Florian	1989	TV Norden	Celle	27. 6.2004
11,73 +1,2	Schirdewan, Patrick	2002	BW Borssum	Verden	12. 8.2017
11,5	Siever, James	1954	Norder TV	Pewsum	8. 6.1969
11,5	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Esens	4. 6.1978
11,5	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Ihlow	9.10.1984
11,5	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Ihlow	17. 7.1985
11,77	Fengkohl, Dennis	1992	Fort. Wirdum	WHV	2. 6.2007
11,82 +0,4	Buß, Matthias	1999	SV Holtland	Papenburg	26.09.2014
11,83 +1,4	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Bad Harzburg	12.8.2017
11,84 +1,0	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Winsen/Luhe	8. 6.2013
11,6	Oost, Wilhelm	1957	Germ. Leer	Ockenhausen	14. 5.1972
11,6	Kruse, Thorsten	1970	TUS Hinte	Hinte	10.10.1985
11,6	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	4. 8.1987

300m

37,12	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Celle	12. 7.2015
38,09	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Braunschweig	1. 9.2019
38,10	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Oldenburg	26. 8.2018
38,38	Spormann, Patrick	1993	BW Borssum	Jüterborg	7. 9. 2008
38,2	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Aurich	19. 7.1988
38,71	Regner, Mads	2006	MTV Aurich	Göttingen	20. 6.2021
38,84	Weege, Koord	1989	TV Norden	Celle	26. 6.2004
39,15	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Schortens	17. 9.2000
39,15	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Winsen/Luhe	9. 6.2013
39,64	Meene, Oliver	1994	LAC Emden-Aurich	Papenburg	14. 6.2009
39,76	Zander, Mats	1996	TV Norden	Stuhr	30. 4.2011
39,80	Fengkohl, Dennis	1992	Fort. Wirdum	Schneverdingen	02.07.2006
39,85	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Leer	3. 9.2016
40,09	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Bremen	6. 6.2015
39,9	Dallige, Michael	1974	TUS Hinte	Hinte	21. 5.1989
39,9	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Moorhusen	27. 8.2019

800m

1:59,77	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Delmenhorst	10.06.2006
2:03,8	Schierhold, Dirk	1955	Germ. Leer	Groningen/NL	4.10.1970
2:04,71	Wollers, Arne	1982	TUS Pewsum	Oldenburg	11. 5.1997
2:05,7	Dirks, Karsten	1970	BW Borssum	Leer	8. 6.1985
2:06,77	Vehndel, Jonas	2000	Conc. Ihrhove	Celle	11. 7.2015
2:07,4	Harms, Wilfried	1957	TUS Pewsum	Oldenburg	16. 7.1972
2:07,48	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Oldenburg	2. 7.2003
2:07,5	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Norden	10. 9.1967
2:08,64	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Zeven	20. 5.2018
2:09,21	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Oldenburg	3. 8.2016
2:09,62	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Zeven	20. 5.2018
2:09,6	Frühling, Uwe	1969	SV Georgsheil	Ihlow	9.10.1984
2:09,7	Aden, Hans-Dieter	1958	TUS Pewsum	Pewsum	23. 5.1973
2:09,93	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Verden	22. 6.1980
2:09,9	Reintsema, Sven	1965	Germ. Leer	Bunde	8. 6.1980
2:10,38	Penon, Jann	1997	MTV Aurich	Celle	30. 6.2012

1000m

2:37,17	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Lübeck	2. 9.2006
2:39,18	Wollers, Arne	1982	TUS Pewsum	Osterode	13. 7.1997
2:42,65	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Osterode	13. 7.1997
2:42,6	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Emden	10. 8.1973
2:43,06	Geisemeyer, Ino	1984	Germania Leer	Delmenhorst	18. 7.1999
2:43,8	Schierhold, Dirk	1955	Germ. Leer	Leer	23. 5.1970
2:44,2	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Oldenburg	30. 8.1986
2:44,5	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	WHV	9. 9.1973
2:44,82	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Schneverdingen	22.6.2003
2:45,34	Knieper, Michael	1983	FC Norden	Oldenburg	26. 8.1998
2:45,55	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Berlin	25. 9.1981
2:46,4	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Aurich	27. 8.1988
2:46,7	Metzler, Hans-Jo.	1973	Germ. Leer	Leer	10. 9.1988
2:47,2	Eilts, Werner	1956	TUS Esens	Norden	25. 4.1971
2:47,2	Steffens, Heiner	1952	TUS Pewsum	Norden	15. 8.1967
2:47,6	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Aurich	15. 6.2007
2:47,78	Franken, Stephan	1970	BW Borssum	Zeven	16. 9.1984

2000m

5:54,4	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Leer	9.09.2006
6:00,4	Knieper, Michael	1983	FC Norden	Aurich	26. 6.1998
6:03,2	Valentin, David	1997	TV Norden	Aurich	8. 7.2012
6:03,6	Schlachter, Henry	1961	LG Uplengen	Pewsum	4. 8.1975
6:05,4	Braams, Wilhelm	1956	TUS Esens	Oldenburg	8. 5.1971
6:05,8	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Pewsum	22. 9.1973
6:06,0	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Koblenz	16. 9.1973
6:09,2	Eilts, Werner	1956	TUS Esens	Norden	12. 6.1971
6:09,8	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	WHV	1. 6.1997
6:11,0	Engel, Matthias	1974	LG Uplengen	Papenburg	17. 9.1989
6:18,7	Wolzen, Gerd	1983	SV Holtland	Melle	2. 9.1998
6:22,3	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Leer	10.09.2005
6:23,0	Berlage, Kai	1974	Conc. Ihrhove	Papenburg	17. 9.1989
6:23,6	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Leer	13. 9.2003
6:24,41	Wittmann, Benjamin	1981	SV Holtland	Papenburg	8. 9.1996

3000m

9:02,59	Valentin, David	1997	TV Norden	Büdelsdorf	8. 9.2012
9:22,7	Knieper, Michael	1983	FC Norden	Aurich	19. 6.1998
9:24,78	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Papenburg	15. 7.2007

9:27,8	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Pewsum	20. 4.1974
9:28,06	Engel, Matthias	1974	LG Uplengen	Scheeßel	15. 7.1989
9:33,0	Meyer, Wolfgang	1970	SV Holtland	Leer	4.10.1985
9:38,92	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Hameln	26. 8.1995
9:40,33	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Berlin	24. 9.2016
9:43,94	Wolzen, Gerd	1983	SV Holtland	Oldendorf	18. 7.1998
9:44,9	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Remels	19. 4.1997
9:45,70	Grebe, Jochen	1972	SV Holtland	Oldenburg	20. 9.1986
9:46,1	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	9. 9.1992
9:48,20	Duis, Hartmut	1968	VfL Ockenhausen	Weyhe	28. 8.1983
9:50,46	Plavenieks, Helge	1977	TUS Norderney	Osterode	29. 8.1992
9:52,9	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Meppen	28.04.2006

5km-Straßenlauf

16:14	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	14. 4.2012
16:44	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Stuhr	22.10.1995
16:57	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Schortens	15. 4.2007
17:19	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.1991
17:24	Heitkötter, Wilko	1990	Germania Leer	Oldenburg	16.10.2005
17:27	Steffens, Derk	2001	Emder LG	Norden	23. 4.2016
17:46	Wietoska, Christian	1983	Germania Leer	Leer	10.10.1998
17:52	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Garrel	15. 9.2018
17:55	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Norden	30.04.2005
17:57	Geisemeyer, Ino	1984	Germania Leer	Löningen	24.10.1999
17:58	Rückbrod, Christian	1990	TV Norden	Norden	30.04.2005
18:00	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Münkeboe	24. 8.2012
18:01	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Emden	31. 5.2008
18:01	Penon, Jann	1997	MTV Aurich	Norden	14. 4.2012
18:04	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Lingen	26. 4.2019
18:11	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.2003
18:12	Wollers, Arne	1982	TUS Pewsum	Leer	18.10.1997

5000m(Bahn)

15:34,24	Valentin, David	1997	TV Norden	Berg. Gladb.	23.8.2012
17:23,4	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Leer	29. 6.1986
17:52,6	Brauner, Michael	1971	BW Borssum	Leer	19. 4.1986
17:53,8	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Leer	13. 9.2003
17:49,5	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Leer	18. 4.1980
17:58,5	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder LG	Emden	17. 7.2012
18:00,8	Meyer, Wolfgang	1970	SV Holtland	Leer	30. 3.1985
18:05,0	Duis, Hartmut	1968	VfL Ockenhausen	Bunde	20. 5.1983
18:28,82	Pfluger, Jan	1983	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	31. 7.1998
18:32,3	Schneider, Detlev	1965	TV Norden	Leer	18. 4.1980
18:53,2	Schoolmann, Frank	1965	TUS Großheide	Leer	18. 4.1980
18:55,2	Bogena, Joachim	1968	SV Hage	Bunde	20. 5.1983
18:59,3	Vasterling, Frank	1970	SV Holtland	Leer	30. 3.1985
19:10,7	Dirks, Karsten	1970	BW Borssum	Leer	30. 3.1985
19:20,5	Gieseler, Dieter	1965	LG Ostfriesland	Leer	18. 4.1980

3000m Bahngehen

17:34,2	Schreitling, Eggo	1956	TUS Pewsum	Hildesheim	11. 7.1971

80m Hürden

10,62	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	5. 9.1993
11,14 -0,2	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Dörpen	28. 8.1998
11,25 +0,6	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Rostock	17. 7.2016
11,28 +0,3	Andre, Siewert	1986	TV Norden	Munster	15. 9.2001

11,30 +1,1	Alberding, Nik	1985	TV Norden	WHV	8. 7.2000
11,39 +0,8	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Delmenhorst	17. 7.1999
11,2	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Gelsenki.	12.10.1996
11,60	Meyer, Matthias	1976	Germ. Leer	Papenburg	1. 9.1991
11,4	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Schortens	6. 9.1997
11,64	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Schneverdingen	21.6.2003
11,73	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Oldenburg	20. 9.1986
11,5	Siever, James	1955	Norder TV	Pewsum	8. 6.1969
11,5	Scholz, Kai Elmar	1979	TV Norden	Leer	18. 6.1994
11,76 0,0	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Verden	29. 7.2020
11,77 +0,1	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Lingen	10. 7.2021
11,79 +0,1	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Osterode	23. 9.2001
11,82 -0,7	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Stuhr	11. 6.2017
11,87	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Norden	22. 5.2004

300m Hürden

43,30	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Norden	20. 5.2000
43,67	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Papenburg	25. 9.2020
44,46	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Buxtehude	13. 8.2016
47,03	Meyer, Ruben	1992	SV Warsingsfehn	Papenburg	28. 9.2007
48,1	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.2006
50,31	Meyer, Andre	2006	TV Marienhafe	Hannover	12. 9.2020
51,2	van der Werff,Alexander	1991	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.2006

Weitsprung

6,46m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Schönebeck	3.10.2015
6,39m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Osnabrück	13. 9.1987
6,30m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Gelsenki.	25. 9.1993
6,29m	Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Emden	25. 8.1981
6,18m	Hoang, Ho	1976	Germ. Leer	Marienhafe	3.10.1991
6,18m 0,0	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.2016
6,18m +1,1	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Moorhusen	10. 8.2020
6,17m	Ulferts, Ralf	1965	SV Georgsheil	Ihlow	6. 9.1980
6,15m	Heimann, Maik	1976	LG Uplengen	Papenburg	31. 8.1991
6,15m	Meene, Oliver	1994	LAC Emden-Aurich	Bergen/Rüg.	12. 9.2009
6,13m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Gelsenki.	12.10.1996
6,11m	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	WHV	16. 9.1984
6,10m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Leer	17. 9.1983
6,10m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Leer	7. 9.1985
6,10m	Arians, Günter	1960	LG Uplengen	Leer	10. 5.1975
6.10m	Höing, Aaron	1996	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.2011

Hochsprung

1,93m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Westerst.	8. 9.1991
1,84m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Bad Oeynh.	7. 8.1993
1,84m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Oldenburg	20. 6.2015
1,83m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Winsen/Luhe	9. 6.2013
1,82m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Osnabrück	3. 6.1983
1,82m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Oldenburg	20. 9.1986
1,82m	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Munster	15. 9.2001
1,81m	Heusel, Marcel	1982	SV Warsingsfehn	Wunstorf	3. 7.1997
1,80m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	Hameln	27. 8.1995
1,80m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Wunstorf	14. 6.1998
1,80m	Jürjens, Jann-Erik	1986	TUS Hinte	WHV	2. 9.2001
1,80m	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Nienhagen	6. 6.2010
1,80m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Papenburg	11. 9.2011
1,80m	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.2016
1,78m	Donadell, Nils	1973	SV Wars'fehn	Oldenburg	24. 9.1988

Dreisprung

13,27m	Stevens, Dirk	1966	TUS Pewsum	Holzminden	5. 9.1981
13,03m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Peine	28. 8.1993
12,86m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Zeven	13. 7.1985
12,79m	Meene, Oliver	1994	LAC Emden-Aurich	Papenburg	13. 6.2009
12,70m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Göttingen	5. 9.1987
12,69m	Janßen, Nico	1998	TV Norden	Hannover	11. 8.2013
12,59m	Müller, Frank	1968	TV Norden	Weyhe	27. 8.1983
12,40m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Dörpen	14. 9.1996
12,18m +0,7	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Oldenburg	20. 9.2020
12,04m	Oost, Wilhelm	1957	Germ. Leer	Nordenham	2. 7.1972
12,00m	Reinhardt, Frank	1957	LG Norden	Nordenham	2. 7.1972
11,97m	Fengkohl, Dennis	1992	Fort. Wirdum	WHV	26. 8.2007
11,93m	van Hove, Kai	1977	TV Norden	Osterode	30. 8.1992
11,87m	Arjes, Arnold	1964	Fort. Wirdum	Emden	10. 7.1979
11,86m	Nannen, Edzard	1972	TV Norden	Aurich	8. 8.1987
11,81m	Janssen, Sven	1979	Fort. Wirdum	Marienhafe	1.10.1994
11,81m	Kruse, Thorsten	1970	TUS Hinte	Hinte	25. 9.1985

Stabhoch

4,01m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25. 8.1996
3,20m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Salzgitter	28. 5.1995
3,20m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Gelsenki.	26. 9.1993
3,20m	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Celle	4. 9.1994
3,10m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Gelsenkirchen	12.10.1996
3,10m	Janssen, Stephan	1967	Fort. Wirdum	Ihlow	28. 7.1982
3,06m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Papenburg	12. 9.2010
3,00m	Stallmann, Kurt	1945	MTV Wittmund	Leer	19. 6.1960
3,00m	Götz, Helmut	1967	TV Norden	Norden	9. 5.1982
3,00m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	3. 5.1987
3,00m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Berlin	20. 9.1987
2,90m	von der Lieth, Jan	1980	Fort. Wirdum	Salzgitter	28. 5.1995
2,90m	Janßen, Theodor	1965	TV Norden	Oldenburg	31. 8.1980
2,90m	Schröder, Knut	1966	Fort. Wirdum	Leer	30. 8.1981
2,80m	Sassen, Heino	1973	Fort. Wirdum	Oldenburg	4. 9.1988
2,80m	Wojtassiak, Adrian	78	TV Norden	Wunstorf	23. 5.1993

Kugelstoß 4kg

17,66m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.1998
16,06m	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Aurich	23. 5.2021
16,48m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.2006
15,60m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Hannover	10. 8.2013
15,47m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Papenburg	19. 9.1993
15,42m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	WHV	8. 7.2000
15,38m	Broer, Renke	1992	Fort. Wirdum	Oldenburg	29. 8.2007
14,92m	Rabenstein, Dieter	1976	TV Norden	Norden	9. 7.1991
14,74m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Braunschw.	31. 8.1975
14,27m	Ahmad, Nasser	1977	Germ. Leer	Leer	30. 9.1992
14,73m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Georgsheil	14.10.1986
14,51m	Janssen, Tim	1989	TV Norden	Leer	11. 9.2004
14,48m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	10.10.1984
14,37m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Sulingen	31. 8.2012
14,34m	Stein, Timo	1989	TV Norden	Celle	27. 6.2004

Diskuswurf 1kg

59,22m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997

55,01m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Celle	31. 8.2013
54,08m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	07.10.2006
53,74m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Delmenhorst	6. 7.1999
53,40m	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Aurich	23. 5.2021
51,70m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Büdelsdorf	8. 9.2012
51,15m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 6.2000
50,72m	Dirks, Enno	2006	Fort. Wirdum	Moorhusen	3. 8.2021
50,31m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Lingen	4. 5.2013
49,54m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1984
48,50m	Broer, Renke	1992	Fort. Wirdum	Papenburg	14. 7.2007
48,22m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Emden	2. 9.1995
47,86m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Peine	29. 8.1993
47,20m	Janssen, Stefan	1967	Fort. Wirdum	Wirdum	7.10.1981
46,62m	Feldt, Frank	1984	MTV Aurich	Emden	19. 6.1999

Speerwurf (alt-bis 1998)
Ab 1999 veränderter Speer

63.86m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Bad Oeynhs.	1. 6.98
56,06m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25. 8.1996
55,94m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Hameln	26. 8.1995
51,96m	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Bad Oeynhs.	8. 8.1993
45,90m	Christel, Matthias	1981	TV Norden	Gelsenkirchen	13.10.1996
45,82m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Papenburg	19. 9.1993
45,08m	Janssen, Sven	1979	Fort. Wirdum	Dörpen	19. 8.94
43,60m	Donadell, Nils	1973	SV Warsingsfehn	Papenburg	11. 9.88
43,00m	Timmermann, Kai	1973	MTV Aurich	Berlin	16. 9.73
42,52m	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Leer	10. 9.94

Speerwurf 600g

57,43m	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	13.09.2015
53,85m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Gladbeck	26. 5.2012
47,76m	Nolting, Christoph	2000	Germ. Leer	Papenburg	25. 9.2015
46,15m	Bergmann, Ole	1998	SV Georgsheil	Leer	7. 9.2013
45,13m	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Schneverdg.	22. 6.2003
43,54m	Weber, Tilman	1987	TV Norden	Papenburg	15. 9.2002
43,63m	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Norden	22. 5.2004
43,16m	Becker,, Florian	1989	TV Norden	Stade	6. 6.2004
43,49m	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Aurich	6. 6.2008
43,29m	Höing, Aaron	1996	Germ. Leer	Hameln	3. 7.2011
42,52m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Norden	26. 9.2015
41,11m	Broer, Renke	1992	Fort. Wirdum	WHV	12. 6.2007
41,08m	Keindorff, Felix	1991	TV Norden	Hinte	13. 5.2006
40,79m	Reinhardt, Max	2006	MTV Aurich	Göttingen	19. 6.2021
40,75m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	WHV	27. 4.2013

Hammerwurf 4kg

60,76m	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Holtland	10. 9.2011
48,42m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Papenburg	16. 9.2012
44,96m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	21.04.2006
44,94m	Neeßen, Dirk	1961	SV Holtland	Holtland	5. 7.1976
43,02m	Kramer, Michael	1982	SV Holtland	Hesel	9. 9.1997
42,00m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Saarbrücken	14. 9.1974
39,70m	Beyer, Gunnar	1976	SV Holtland	Wirdum	21. 9.1990
39,56m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.1998
37,05m	Dittrich, Arne	1989	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.2004
36,41m	Mennebäck, Keno	1985	SV Georgsheil	Br'schweig	1.10.2000
34,16m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.1984
33,68m	van der Lieth, Jan	1980	Fort. Wirdum	Hameln	26. 8.1995

33,64m	Holz, Carsten	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	7.10.2007
33,28m	Janssen, Frank	1984	TV Norden	Delmenhorst	18. 7.1999
32,16m	Hoffmann, Erwin	1970	Fort. Wirdum	Zeven	16. 9.1984
31,14m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.1997
30,80m	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Wirdum	28. 3.1998

Ballwurf 200g

86,50m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hilden	27. 9.1998
82,50m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Sulingen	31. 8.2012
80,00m	Kloppenburg,Michael	1975	LG Uplengen	Wolfsburg	12. 7.1989
79,50m	Höbig, Michael	1969	SV Warsingsfehn	Friedeburg	9. 9.1983
76,50m	Weber, Georg	1956	VfL Ockenhausen	Pewsum	7. 6.1970
75,50m	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Lemwerder	14.06.2014
74,00m	Dehn, Horst	1976	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.1990
73,50m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Schortens	21. 5.1995
72,00m	Bohlen, Thomas	1976	LG Uplengen	Marienhafe	3. 7.1991
71,00m	Knittel, Bent	1988	TV Norden	WHV	24. 5.2003
70,50m	Pusch, Marc	1976	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.1990
70,50m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Aurich	30. 5.2000
70,00m	Hellmer, Jens	1969	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.1983
70,00m	Ayache, Hussein	1977	MTV Aurich	Georgsheil	23. 9.1992
69,50m	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Sulingen	31. 8.2012
69,50m	Becker, Florian	1989	TV Norden	WHV	8. 5.2004

Dreikampf neu ab2012 (mit Kugel)
100m-Weit-Kugel

1721 P.	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Norden	24. 8.2013
	12,3(1,0)-5,21(+1,4)-15,18				
1679 P.	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Norden	26. 9.2015
	11,5(2,2)-6,19(1,0)-9,60				
1663 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Aurich	3.10.2020
	12,35(-2,8)-5,80-11,58				
1660 P.	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10				
1637 P.	Meyerhoff, Till	1998	TV Norden	Norden	24. 8.2013
	11,4(1,0)-5,61(1,1)-9,63				
1620 P.	Janßen, Nico	1998	TV Norden	WHV	25. 6.2013
	11,8(+3,3)-6,07(3,3)-9,23				
1619 P.	Sandmann, Tim	2004	TV Norden	Norden	21. 9.2019
	12,4(+0,7)-5,17-12,70				
1522 P.	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Norden	24. 8.2013
	12,2(-1,4)-5,38(+1,0)-9,39				
1557 P.	Schirdewan, Patrick	2002	BW Borssum	Norden	16. 9.2017
	11,7(1,1)-5,32(1,0)-9,20				
1494 P.	Dörzbach, Hendrik	2001	TV Norden	Norden	17. 9.2016
	12,1(0,5)-5,08-9,23				
1473 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.2016
	12,23(0,0)-5,02(-0,1)-8,65				
1468 P.	Bitiq, Adrian	2003	TV Norden	Norden	22. 9.2018
	12,6-4,90-10,12				
1444 P.	Peters, Immo	2001	TV Norden	Moorhusen	31. 7.2016
	13,0-5,10(0,1)-9,23				
1421 P.	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Norden	26. 9.2015
	12,3(+0,2)-4,96(-0,8)-8,29				
1411 P.	Pabst, Marek	1998	Fortuna Wirdum	Norden	24. 8.2013
	13,1(-1,4)5,03(1,5)-9,48				

Dreikampf ab 2000 (mit Ball)
100m_Weit-Ball

1589 P.	Wietoska, Torsten	1989	Germ. Leer	Leer	3.10.2003

	12,3 - 5,72m - 63,50					
1488 P.	Broede, Thomas	1987	TV Norden	Leer	27. 4.2002	
	12,6-5,43-55,00					
1419 P.	Hinrichs, Daniel	1989	SV Georgsheil	Leer	8. 5.2004	
	12,71 - 4,68 - 54,00					
1378 P.	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Leer	27. 4.2002	
	13,7-4,93-60,50					
1459 P.	Pieper, Fabian	1990	Germania Leer	Leer	01.10.2005	
	12,3-5,24-48,00					
1436 P.	Fengkohl, Dennis	1992	Fort. Wirdum	Leer	28. 4.2007	
	11,8-5,35-35,00					
1431 P.	Trebesch, Steffen	1991	MTV Aurich	Aurich	06.10.2006	
	12,1-4,52-53,00					
1354 P.	Salzmann, Erik	1990	Concordia Ihrhove	Leer	23.04.2005	
	12,6-4,90-41,00					
1342 P.	Dokoupil, Lennert	1994	TSV Langeoog	Leer	25. 4.2009	
	12,9-4,92-43,00					
1332 P.	Graventein, Thilo	1990	Germania Leer	Leer	01.10.2005	
	12,5-4,88-36,50					
1329 P.	Rietz, Phillip	1991	Germania Leer	Leer	07.10.2006	
	13,0-5,06-40,00					
1283 P.	Boekhoff, Kristoffer	1991	SV Warsingsfehn	Leer	29.04.2006	
	13,0-4,52-41,50					

Vierkampf

100m-Weit-Kugel-Hoch

2364 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	16.09.2006
	11,8-5,66-1,64-15,21				
2346 P.	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Norden	24. 8.2013
	12,3(1,0)-5,21(+1,4)-15,18-1,80				
2305 P.	Ewen, Ralf	1971	TV Norden	WHV	28. 9.1986
	12,1-5,76-13,05-1,72				
2283 P.	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Hildesheim	9. 9.2001
	12,21(+0,4)-5,86(-0,3)-11,39-1,76				
2368 P.	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Oldenburg	20.06.2015
	11,85(+0,6)-5,97(-0,2)-1,76-12,37				
2294 P.	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Oldenburg	20.06.2015
	11,94(0,6)-5,78(-0,2)-10,31-1,84				
2271 P.	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Bad Harzburg	5. 9.2020
	12,47(+0,5)-5,39(+0,6)-13,97-1,68				
2269 P.	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Bad Harzburg	4. 6.2016
	12,33(-2,0)-5,67(-0,7)-13,32-1,64				
2260 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Aurich	3.10.2020
	12,35(-2,8)-5,80-11,58-1,74				
2202 P.	Broede, Thomas	1987	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.2002
	11,9-5,19-12,16-1,65				
2200 P.	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Wars'fehn	2. 9.2000
	12,34-5,29-12,53-1,64				
2195 P.	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Norden	6. 9.2003
	12,3 - 5,55 - 11,73 - 1,68				
2186 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Bad Harzburg	12.8.2017
	11,83(1,4)-5,72(-0,2)-10,33-1,60				
2178 P.	Sandmann, Tim	2004	TV Norden	Norden	21. 9.2019
	12,4(+0,7)-5,17-12,70-1,66				
2155 P.	Meene, Oliver	1994	LAC Emden-Aurich	Bremen	6. 9.2009
	12,15 - 5,62 - 1,60 - 10,60				

Achtkampf (ab 2000)

4193 P.	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Dörpen	24./25.6.2000
	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	1994	LAC Emden-Aurich	Osnabrück	5.4./26.4.2009
	13,01-5,76-11,08-1,56-27,49-2,30-33,08-3:35,99				

3747 P. Andre, Siewert 1986 TV Norden Delmenho. 30.6./1.7.2001
11,82-4,81-9,51-1,48-22,62-2,30-26,61-3:14,50

Blockwettkampf Lauf
100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

2495 P. Onken, Jan-Gerhard 1988 SV Warsingsfehn Lage 9. 8.2003
12,80-12,56-5,20-43,00-6:25,19
2476 P. de Vries, Holger 1993 TV Norden Nienhagen 6. 7.2008
12,98 – 12,40 – 4,32 – 57,50 – 6:25,49
2390 P. Fengkohl, Dennis 1992 Fort. Wirdum Stuhr 7. 7.2007
12,13-12,91-5,26-41,00-7:41,80
2339 P. Bigalski, Jonas 2006 MTV Aurich Stuhr 13. 6.2021
13,38(+0,2)-13,92(+0,0)-4,39(+0,0)-51,50-7:03,89
2248 P. Andre, Siewert 1986 TV Norden Lingen 4. 6.2000
12,83(-0,2) – 12,86(-0,8) – 4,90(-1,6) – 30,00 – 7:21,05
2243 P. Aden, Martin 1989 TUS Hinte Hinte 17. 5.2003
12,7-14,5-4,49-43,00-6:57,0
2194 P. van Heuveln, Sönke 1990 TV Norden Stade 5. 6.2004
14,05-15,40-4,48-54,00-6:54,58
2149 P. Galetzka, Cederic 1993 Fortuna Wirdum Zeven 09.07.2006
12,85-15,07-4,69-36,50-7:35,98
2118 P. Krieg, Matthias 1992 SV Warsingsfehn Hinte 13.05.2006
13,8-15,0-4,22-46,00-6:58,7
2073 P. Bigalski, Hannes 2006 MTV Aurich Stuhr 13. 6.2021
13,82(+0,2)-15,13(+0,0)-4,39(+0,0)-45,50-7:46,74

Blockwettkampf Wurf (neu –ab2000)

3040 P. Peters, Derk 1991 SV Georgsheil Zeven 09.07.2006
11,97-11,93-5,61-15,95-42,19
3024 P. Wolzenburg, William 2006 SV Georgsheil Stuhr 13. 6.2021
11,91(+0,0)12,28(+0,6)-5,33(+2,9)-14,91-42,57
2910 P. Broer, Renke 1992 Fort. Wirdum Lage 11. 8.2007
12,21-12,55-5,32-14,63-42,57
2788 P. Alberding, Nik 1985 TV Norden WHV 29. 9.2000
11,9 (+0,3) –11,69 (+0,1) – 5,07 (+0,6) – 13,56 – 33,82
2709 P. Moseev, Anton 1989 TV Norden Hinte 15. 5.2004
12,47-12,39-5,11-12,50-34,10
2682 P. Stein, Timo 1989 TV Norden Hinte 15. 5.2004
13,27-12,62-4,99-13,31-37,90
2626 P. Broede, Thomas 1987 TV Norden Oldenburg 9. 6.2002
12,25-12,39-4,54-11,23-34,53
2602 P. Reinhardt, Max 2006 MTV Aurich Stuhr 13. 6.2021
12,84(+0,0)- 12,63(+0,6)-5,12(+1,4)-10,84-34,62
2583 P. Fengkohl, Dennis 1992 Fort. Wirdum Hameln 24. 6.2007
11,93-13,11-5,58-9,94-26,63
2563 P. Weege, Koord 1989 TV Norden Hinte 15. 5.2004
12,54-14,32-4,79-10,62-40,30

2550 P. Lengen, Guido 1994 LAC Emden-Aurich Leer 16. 5.2009
12,1-12,5-4,97-10,74-28,01
2517 P. Dirks, Enno 2006 Fortuna Wirdum Stuhr 13. 6.2021
13,59(+0,0)-13,68(+0,6)-4,11(+1,8)-11,20-47,05
2505 P. Oltrop, Derk 1996 BW Borssum Leer 7. 5.2011
12,7-13,7-5,12-11,86-28,59
2482 P. Dittrich, Arne 1989 Fortuna Wirdum Georgsheil 24. 7.2004
13,1-14,3-4,60-11,04-40,13
2460 P. Hinrichs, Daniel 1989 SV Georgsheil Stade 6. 6.2004
12,87-15,47-4,75-10,52-37,90

Blockwettkampf S/S (neu –ab2000)

2874 P. Höing, Aaron 1996 Germ. Leer Coesfeld 2. 6.2011
12,23(+1,0)-12,02(+0,9)-5,80-1,76-40,40

2864 P.	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Hamburg	28. 5.2016
	12,14(-0,9)-11,63(-0,5)-5,46(-0,1)-1,80-36,68				
2843 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Stuhr	29. 8.2020
	12,26(-0,9)-12,03(-1,2)-6,07(+0,4)-1,70-37,36				
2834 P.	Knittel, Bent	1986	TV Norden	Nienhagen	1. 6.2001
	12,68-11,65-5,63-1,72-42,52				
2805 P.	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Wunstorf	17. 6.2001
	12,42-11,91-5,61-1,72-37,78				
2805 P.	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Nienhagen	6. 6.2010
	12,04(+0,1)-12,61(1,1)-5,48-(0,0)-1,80-34,96				
2762 P.	Meene, Oliver	1994	LAC Emden-Aurich	Edemissen	20. 6.2009
	11,96-12,61-5,87-1,60-35,78				
2753 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Aurich	25. 5.2017
	11,6(2,2)-11,5(3,4)-5,43(3,3)-166-28,79				
2746 P.	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Lingen	4. 6.2000
	12,12 (-0,5) – 11,83 – 5,37(-1,1) – 1,68 – 31,64				
2679 P.	Regner, Mads	2006	MTV Aurich	Stuhr	13. 6.2021
	12,34(+0,4)-12,12(+0,0)-5,44(+0,0)-1,60-32,08				
2676 P.	Becker, Florian	1989	TV Norden	Stade	6. 6.2004
	12,03-12,13-5,47-1,36-43,16				
2615 P.	Weber, Tilman	1987	TV Norden	Oldenburg	9. 6.2002
	12,91-12,72-5,21-1,94-35,06				
2585 P.	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Stade	6. 6.2004
	12,14-12,23-5,01-1,44-34,09				
2504 P.	Jürjens, Jann-Eric	1986	TUS Hinte	Lingen	4. 6.2000
	13,47(0,4) – 13,34(-0,9) – 4,84(-1,6) – 1,68 – 33,27				
2494 P.	Stein, Timo	1989	TV Norden	Hinte	17. 5.2003
	13,2-12,0-4,66-1,62-30,82				
2472 P.	Darmer, Kai	1992	TuS Norderney	Stuhr	10.06.2006
	13,40-13,18-4,86-1,54-36,06				

Schüler A M14

100m

11,68 +1,0	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Aurich	29. 6.2018
11,85	Buß, Matthias	1999	SV Holtland	Leer	18. 5.2013
11,8	Janssen, Stephan	1967	Fortuna Wirdum	Ihlow	31. 5.1981
12,08 +0,6	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Blankenburg	20.09.2014
12,10	Spormann, Patrick	1993	BW Borssum	Papenburg	14. 7.2007
12,13 +0,6	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	WHV	25.06.2005
12,14	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Papenburg	29.09.2006
11,9	Brahms, Ulrich	1965	TV Norden	Hannover	3. 7.1979
11,9	Meinen, Wolfgang	1966	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.1980
12,19	Hinrichs, ingo	1978	SV Georgsheil	Papenbug	25. 9.1992
12,23 +0,0	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.2016
12,0	Groen, Ralf	1963	Germ. Leer	Löningen	18. 9.1977
12,0	Weets, Holger	1966	TV Norden	Hannover	3. 7.1979
12,0	Bakker, Lars	1973	MTV Aurich	WHV	10. 6.1980
12,0	Frühling, Uwe	1969	SV Georgsheil	Ihlow	23. 4.1983
12,0	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.1983
12,0	Kok, Jens	1970	Germ. Leer	Bunde	5. 6.1984

300 m Lauf

38,85	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Verden	2. 9.2017
39,32	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Leer	1. 9.2018
39,57	Spormann, Patrick	1993	LAC Emden	WHV	26. 8.2007
39,80	Fengkohl, Dennis	1992	Fort. Wirdum	Schneverdingen	02.07.2006
39,9	Schüler, Thido	2005	Fortuna Wirdum	Moorhusen	27. 8.2019

40,71	Krull, Richard	1995	LAC Emden-Aurich	Zeven	16. 8.2009
41,24	Zander, Mats	1996	TV Norden	Aurich	23. 4.2010
41,88	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Schönebeck	3.10.2015
41,92	Wendeling, Sören	2000	MTV Aurich	Leer	06.09.2014

800 m

2:08,79	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Verden	3. 9.2017
2:13,1	Schmidt, Manfred	1973	LG Ihlow	Hinte	24. 5.1987
2:14,3	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Leer	8. 6.1985
2:14,97	Schnackenberg, Thomas	1998	Emder LG	Celle	30. 6.2012
2:15,39	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Verden	3. 9.2017
2:15,58	Wendeling, Sören	2000	MTV Aurich	WHV	19.07.2014
2:19,22	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Göttingen	21. 6.2018
2:23,3	Boomgaarden, Timo	1992	Emder LG	Emden	22. 9.2006
2:23,88	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Leer	9. 5.2015
2:24,7	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Emden	26. 8.2017
2:25,34	Schneider, Jan	1999	Germ. Leer	WHV	29. 5.2013

1000m

2:42,24	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Lübeck	13.08.2005
2:42,6	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Emden	10. 8.1973
2:43,90	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Papenburg	25. 8.1996
2:47,64	Wollers, Arne	1982	TUS Pewsum	Papenburg	25. 8.1996
2:47,78	Franken, Stephan	1970	BW Borssum	Zeven	16. 9.1984
2:49,4	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhs.	Aurich	27. 8.1988
2:50,0	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	Melle	14. 7.1985
2:50,8	Harms, Wilfried	1957	TUS Pewsum	Esens	7. 7.1971
2:51,3	Eilts, Werner	1956	TUS Esens	Empelde	28. 6.1970
2:51,65	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Papenburg	22. 9.2017
2:51,5	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Emden	20. 9.1997
2:52,4	Schlachter, Henri	1961	LG Uplengen	Brinkum	27. 8.1975
2:53,1	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Berlin	19. 9.1979
2:53,34	Lorenz, Holger	1975	TV Norden	Scheeßel	15. 7.1989
2:53,4	Weers, Daniel	1976	LG Uplengen	Aurich	13. 5.1990
2:54,0	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	WHV	27. 8.1972

2000m

6:03,6	Schlachter, Henry	1961	LG Uplengen	Pewsum	4. 8.1975
6:06,0	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Koblenz	16. 9.1973
6:18,12	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Delmenhorst	13. 9.1997
6:18,6	Valentin, David	1997	TV Norden	Warsingsfehn	10.8.2010
6:19,5	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhs.	Papenburg	11. 9.1988
6:25,64	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Oldenburg	8. 6.1996
6:28,53	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Papenburg	10. 9.2017
6;29,14	Plavenieks, Helge	1977	TUS Norderney	Papenburg	15. 9.1991
6:30,5	Buss, Okko	1984	FC Norden	Aurich	26. 6.1998
6:30,8	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	5. 9.1990
6:31,97	Waschkau, Jan	1977	LG Ihlow	Papenburg	15. 9.1991
6:32,0	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Leer	09.09.2006
6:32,1	Nuß, Detlef	1973	Germ. Leer	Remels	2.10.1987
6:33,6	Penon, Jann	1997	MTV Aurich	Papenburg	30. 9.2011
6:35,21	Grebener, Jann	1994	SV Emden-Harsweg	Papenburg	14. 9.2008
6:36,7	Raddatz, Thomas	1971	TUS Horsten	WHV	29. 9.1985

3000m

9:18,44	Valentin, David	1997	TV Norden	Köln	4. 5.2011
9:36,97	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Greifswald	7. 9.1997
9:45,70	Grebe, Jochen	1972	SV Holtland	Oldenburg	20. 9.1986

9:46,1	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	9. 9.1992
9:55,14	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Celle	3. 9.1994
10:06, 22	Penning, Matthias	1982	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 8.1996
10:07,6	Weiland, Frank	1969	TV Norden	Leer	29. 4.1983
10:10,2	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Leer	29. 4.1983
10:10,66	Buss, Okko	1984	FC Norden	Oldendorf	18. 7.1998
10:10,5	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhs.	Leer	30. 9.1988
10:14,31	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Verden	2. 9.2017
10:17,07	Rappat, Daniel	1996	BW Borssum	Göttingen	13. 6.2010
10:19,8	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	20.4.1996
10:19,8	Plavenieks, Helge	1977	TUS Norderney	Leer	20. 4.1991
10:20,5	Waschkau, Jan	1977	LG Ihlow	Leer	20. 4.1991

5 km-Straßenlauf

16:40	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	16. 4.2011
17:18	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.1991
17:37	Buss, Martin	1992	MTV Wittmund	Ofen	03.10.2006
17:55	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Norden	30.04.2005
18;17	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Hinte	18. 8.2018
18:19	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Garrel	16. 9.2017
18:23	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Löningen	25.10.1998
18:26	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Ofen	3.10.2003
18:28	Weelborg, Michael	1981	Germ. Leer	Leer	3.10.1995
18:28	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Schortens	23. 8.1997
18:30	Waschkau, Jan	1977	LG Ihlow	Ihrhove	29. 6.1991
18:37	Wildeboer, Onno	1987	SV Emden-Harsweg	Emden	26. 5.2001
18:38	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Emden	2. 6.2007
18:45	Wollers, Arne	1982	TUS Pewsum	Leer	19.10.1996
18:52	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.2002

80m Hürden

11,42	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterode	30. 8.1992
11,73	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Oldenburg	20. 9.1986
11,80	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Osterode	13. 7.1997
11,84	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Papenburg	24. 8.1996
12,01	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Lübeck	6. 9.2015
12,03	Meyer, Matthias	1976	Germ. Leer	Bad Pyrm.	24. 6.1990
11,9	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Papenburg	19. 9.1993
12,12 -0,1	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Papenburg	12. 9.1999
12,18	Stein, Timo	1989	TV Norden	Schneverdingen	21.6.2003
12,22	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Schortens	6. 5.1995
12,22 +0,1	Zander, Mats	1996	TV Norden	Göttingen	13. 6.2010
12,27 +0,6	Schüler, Thido	2005	Fortuna Wirdum	Lage	10. 8.2019
12,30 +1,0	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Zeven	31. 8.2002
12,1 +0,3	Andre, Siewert	1986	TV Norden	WHV	29. 9.2000
12,37 +0,2	Struckmeyer, Lasse	2007	MTV Aurich	Göttingen	19. 6.2021
12,50	Wolff, Steffen	1982	TUS Hinte	Emden	31. 8.1996
12,50 +1,2	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Wehdel	28. 5.2016

300 m Hürden 0.840m

48,1	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.2006
50,31	Meyer, Andre	2006	TV Marienhafe	Hannover	12. 9.2020

Hochsprung

1,84m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	24. 5.1992
1,83m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Hesel	6.10.1990
1,82m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Oldenburg	20. 9.1986

1,76m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Schortens	29. 5.1994
1,75m	Heusel, Marcel	1982	SV Warsingsfehn	Papenburg	25. 8.1996
1,73m	Beitelmann, Enno	1957	Ostfr.Moordorf	Stapel	15. 9.1971
1,73m	Krull, Richard	1995	LAC Emden-Aurich	Zeven	16. 8.2009
1,72m	Lorenz, Holger	1975	TV Norden	Salzgitter	24. 6.1989
1,72m	Fittje, Thomas	1969	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.1983
1,72m	Witte, Gernot	1972	MTV Aurich	Bunde	26. 5.1986
1,72m	Stein, Timo	1989	TV Norden	WHV	3. 6.2003
1,71m	Scholz, Kai	1979	TV NOrden	Aurich	14. 8.1993
1,70m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	Ihrhove	13. 7.1994
1,70m	Canzler, Weert	1960	TV Norden	Pewsum	26. 5.1974
1,70m	Janßen, Nico	1998	TV Norden	Langen	19. 5.2012
1,70m	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Papenburg	15. 9.2019

Stabhoch

3,06m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Papenburg	12. 9.2010
3,00m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	21. 9.1986
2,90m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Papenburg	18. 9.1994
2,80m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Aurich	10. 5.1986
2,80m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Gelsenki.	29. 9.1992
2,70m	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Gelsenki.	29. 9.1992
2,60m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Salzgitter	28. 5.1995
2,50m	van der Lieth, Jan	1980	Fortuna Wirdum	Celle	3. 9.1994
2,50m	Sassen, Heino	1973	Fort. Wirdum	Aurich	18. 9.1987
2,50m	Alberding, Nik	1985	TV Norden	WVV	19. 9.1999
2,50m	Trei, Fokko	1983	Fortuna Wirdum	Osterode	13. 7.1997
2,45m	Janhsen, Gerhard	1960	VfL Ockenhs.	Stapel	5.10.1974
2,40m	Alberts, Enno	1979	Fort. Wirdum	Peine	28. 8.1993
2,40m	Wesseln, Holger	1971	TV Norden	Braunschweig	29. 9.1985
2,40m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Papenburg	26. 9.2003

Weitsprung

6,06m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Göttingen	28. 5.1992
5,99m	Hoang, Ho	1976	Germ. Leer	Bad Pyrm.	24. 6.1990
5,98m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Aurich	12. 8.1986
5,94m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	08.07.2005
5,88m	Stevens, Dirk	1980	TUS Pewsum	Emden	23. 9.1980
5,87m	Smidt, Gerold	1968	Fort. Wirdum	Norden	8.10.1982
5,81m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Dörpen	13. 6.1992
5,80m	Hellmer, Jens	1969	MTV Aurich	Lingen	18. 9.1983
5,77m	Kok, Jens	1970	Germ. Leer	Bunde	5. 6.1984
5,77m	Koch, Kai	1971	TV Norden	Schortens	20. 6.1985
5,76m	Arians, Günter	1960	VfL Ockenhs.	Stapel	10.10.1974
5,76m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	WHV	28. 9.1986
5,75m	Nannen, Edzard	1972	TV Norden	WHV	23. 8.1986
5,73m	Heimann, Maik	1976	LG Uplengen	Bad Pyrm.	24. 6.1990
5,72m	Wietoska, Torsten	1989	Germ. Leer	Leer	3.10.2003
5,72m	Wechselberg, Claus	1972	MTV Aurich	Hinte	24. 5.1986

Dreisprung

12,39m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterode	29. 8.1992
11,56m	Scholz, Kai	1979	TV Norden	Peine	29. 8.1993
11,05m	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Leer	6. 9.2008
11,01m +0,0	Janßen, Nico	1998	TV Norden	Papenburg	28. 9.2012
10,85m	Janssen, Sven	1979	Fort. Wirdum	Peine	29. 8.1993
10,72m	van Hove, Kai	1977	TV Norden	Papenburg	31. 8.1991
10,71m	Schüler, Thido	2005	Fortuna Wirdum	Schortens	4. 5.2019
10,53m	Willms, Holger	1978	TV Norden	Osterode	29. 8.1992

10,38m	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.1997
10,35m	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Papenburg	25. 9.2009
10,10m	Weil, Ole	1982	TV Norden	Marienhafe	28. 9.1996
9,88m	Alberts, Enno	1979	Fort. Wirdum	Peine-Vöhrum	28. 8.1996
9,83m	Wedemeier, Jan	1979	Fort. Wirdum	Peine-Vöhrum	28. 8.1996
9,82m	Gembler, Kai	1974	Fort. Wirdum	Marienhafe	3. 5.1988
9,65m	Peters, Immo	2001	Fort. Wirdum	Marienhafe	17. 6.2015

Kugelstoß 4kg

16,73m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Halle	18. 5.1997
14,89	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.2005
14,74m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Braunschw.	31. 8.1975
14,73m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Georgsheil	14.10.1986
14,48m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	10.10.1984
14,47m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	WHV	20. 9.1992
14,28m	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Hannover	13. 9.2020
14,18m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	16.09.2006
13,83m	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Wirdum	3.10.2012
13.73m	Janssen, Stefan	1967	Fort. Wirdum	Ihlow	17. 9.1981
13,72m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Marienhafe	28. 4.1986
13,48m	Rabenstein, Dieter	1976	TV Norden	Wirdum	17. 7.1990
13,42m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999
13,38m	Janssen, Tim	1989	TV Norden	Moorhusen	19. 9.2003
13,31m	Hellmer, Jens	1969	MTV Aurich	Oldenburg	24. 9.1983
13,12m	Schröder, Knut	1966	Fort. Wirdum	Wirdum	21. 7.1980

Diskuswurf 1kg

59,22m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
49,54m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1984
47,20m	Janssen, Stefan	1967	Fort. Wirdum	Wirdum	7.10.1981
46,34m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Wirdum	18.10.1986
45,72m	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Aurich	6.10.2012
45,51m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	17.06.2006
44,82m	Uden, Frank	1972	SV Georgsheil	Wirdum	11.10.1986
44,61m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999
44,14m	Höbig, Michael	1969	SV Warsingsfehn	Marienhafe	5. 9.1983
43,60m	Lübben, Lübbe	1961	MTV Aurich	Aurich	9. 9.1975
43,29m	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Hannover	13. 9.2020
43,20m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	09.10.2005
42,92m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Aurich	12. 6.1998
42,80m	Bergmann, Matthias	1966	SV Georgsheil	Moorhusen	14. 9.1980
42,55m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	WHV	25.06.2005
42,32m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Papenburg	13. 9.1992

Speerwurf 600g

51,47m	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Leer	06.09.2014
49,04m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Rostock	28. 8.2011
44,45m	Nolting, Christoph	2000	Germ. Leer	Papenburg	21. 9.2014
41,76m	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Papenburg	27. 9.2002
39,80m	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Marienhafe	27. 9.2003
40,85m	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Papenburg	27. 9.2019
39,45m	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Sulingen	31. 8.2012
38,74m	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Blankenburg	20. 9.2014
38,20m	Stein, Timo	1989	TV Norden	Leer	13. 9.2003
36,45m	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Leer	8. 9.2007
36,06m	Darmer, Kai	1992	TUS Norderney	Stuhr	10. 6.2006
35,96m	Veenhuis, Torben	1999	TUS Weener	Papenburg	15. 9.2013
35,63m	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Leer	13. 9.2003

35,61m	Reinhardt, Max	2006	MTV Aurich	Aurich	3. 7.2020
35,31m	Bergmann, Jan-Ole	1998	SV Georgsheil	Papenburg	16. 9.2012
34,50m	Fahnster,, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	14. 5.1999
34,33m	Bartels, Sönke	1994	SV Warsingsfehn	Leer	6. 9.2008

Speerwurf (alt bis 1998)

59,88m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Greifswald	7. 9.1997
47,50m	Schattling, Frank	1965	Germ. Leer	Bunde	7.10.1979
46,86m	Höbig, Michael	1969	SV Warsingsfehn	Lingen	18. 9.1983
46,62m	Uden, Frank	1972	SV Georgsheil	Oldnburg	20. 9.1986
45,06m	Smit, Heinz-J.	1958	SV Warsingsfehn	Stapel	5.10.1972

Hammerwurf 4kg

49,66m	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Delmenhorst	30. 7.2010
44,96m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	21.04.2006
42,10m	Neeßen, Dirk	1961	SV Holtland	Nortmoor	6. 9.1975
42,00m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Saarbrücken	14. 9.1974
39,70m	Beyer, Gunnar	1976	SV Holtland	Wirdum	21. 9.1990
36,00m	Kramer, Michael	1982	SV Holtland	Hesel	28. 9.1996
35,56m	Bergmann, Sven	1982	SV Georgsheil	Hesel	19. 4.1997
34,16m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.1984
32,16m	Hoffmann, Erwin	1970	Fort. Wirdum	Zeven	16. 9.1984
31,96m	van der Lieth, Jan	1980	Fort. Wirdum	Wirdum	15.10.1994
29,72m	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.1997
28,74m	Wojtasiak, Adrian	1978	TV Norden	Wirdum	13. 5.1992
28,44m	van der Lieth, Eyk	1981	Fortuna Wirdum	Hameln	26. 8.1995

Ballwurf 200g

84,00m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Aurich	22. 5.1997
80,00m	Kloppenburg,Michael	1975	LG Uplengen	Wolfsburg	12. 7.1989
79,50m	Höbig, Michael	1969	SV Warsingsfehn	Friedeburg	9. 9.1983
76,50m	Weber, Georg	1956	VfL Ockenhausen	Pewsum	7. 6.1970
75,50m	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Lemwerder	14.06.2014
74,00m	Dehn, Horst	1976	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.1990
71,00m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Aurich	11. 5.2011
70,50m	Pusch, Marc	1976	Germ. Leer	Oldenburg	12. 6.1990
70,00m	Hellmer, Jens	1969	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.1983
69,50m	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Sulingen	31. 8.2012
68,00m	Schröder, Bodo	1969	Fortuna Wirdum	Aurich	29. 9.1983
68,00m	Schattling, Frank	1965	Germ. Leer	Bunde	27. 9.1979
67,50m	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Norden	4.10.2002
67,00m	Wienekamp, Konke	1969	MTV Aurich	Friedeburg	9. 9.1983
67,00m	Vogelsang, Uwe	1970	Germ. Leer	Rotenburg	4. 7.1984

Dreikampf (mit 100m und Ball)

1627 P.	Helmer, Jens 12,1-5,74-67,00	1969	MTV Aurich	Aurich	29. 9.1983
1589 P.	Wietoska, Torsten 12,3 - 5,72m - 63,50	1989	Germ. Leer	Leer	3.10.2003
1582 P.	Schattling, Frank 12,3-5,42-68,00	1965	Germ. Leer	Bunde	27. 9.1979
1566 P.	Meinen, Wolfgang 12,1-5,57-58,00	1966	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 8.1980
1539 P.	Smidt, Gerold 12,3-5,57-56,50	1968	Fortuna Wirdum	Ihlow	1.10.1982
1522 P.	Nannen, Edzard 12,5-5,68-55,00	1972	TV Norden	Remels	20. 6.1986
1518 P.	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Remels	20. 6.1986

	12,4-5,77-51,00				
1514 P.	Koch, Kai	1971	TV Norden	Norden	29. 5.1985
	12,5-5,46-57,50				
1495 P.	Götz, Albrecht	1966	TV Norden	Aurich	15.10.1980
	12,4-5,39-53,80				
1484 P.	Götz, Helmut	1967	TV Norden	Norden	3.10.1981
	12,9-5,05-66,50				
1481 P.	Ulferts, Ralf	1965	SV Georgsheil	Aurich	6. 9.1979
	12,4-5,30-52,60				
1435 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	29.04.2006
	12,3-4,81-51,50				
1378 P.	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Leer	27. 4.2002
	13,7-4,93-60,50				
1240 P.	Bartels, Sönke	1994	Germ. Leer	Leer	11.10.2008
	13,4-4,21-45,50				
1159 P.	Rieks, Jan-Eike	1991	Germania Leer	Leer	01.10.2005
	13,6-4,19-35,50				
1148 P.	Tröster, Carsten	1991	TV Norden	Leer	23.04.2005
	14,4-4,18-43,00				

Dreikampf neu –ab2012 (mit Kugel)

1660 P.	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10				
1522 P.	Buß, Matthias	1999	SV Holtland	Norden	24. 8.2013
	12,2(-1,4)-5,38(+1,0)-9,39				
1515 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
	12,4(0,0)-4,85(0,0)-10,90				
1476 P	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Emden	14. 7.2012
	13,6-4,86-12,48				
1473 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.2016
	12,23(0,0)-5,02(-0,1)-8,65				
1432 P.	Dörzbach, Hendrik	2001	TV Norden	Norden	26. 9.2015
	12,8(0,2)-5,31(-0,3)-8,76				
1421 P.	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Norden	26. 9.2015
	12,3(+0,2)-4,96(-0,8)-8,29				
1397 P.	Reinhardt, Max	2006	MTV Aurich	Aurich	3.10.2020
	13,68(-1,6)-4,72-10,55				
1394 P.	Karsten, Jonah	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
	12,5(+2,2)-4,96(+1,2)-8,12				
1370 P.	Regner, Mads	2006	MTV Aurich	Aurich	3.10.2020
	13,18(-1,6)-4,58-9,30				
1341 P.	Pilk, Hannes	2006	MTV Aurich	Aurich	3.10.2020
	13,13(-1,6)-4,80-8,06				
1291 P.	Sandmann, Tim	2004	TV Norden	Norden	22. 9.2018
	13,7 – 4,25 – 9,69				

Vierkampf (mit 75m)

2414 P.	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	24. 5.1992
	9,27-6,02-1,84-12,63				
2085 P.	Müller, Matthias	1980	TV Norden	Hinte	30. 9.1994
	10,0-5,25-1,68-11,01				
2074 P.	Hoang, Ho	1976	Germ. Leer	Norden	26. 5.1990
	9,4-5,61-1,52-10,15				

Vierkampf (mit 100m)

2305 P.	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	WHV	28. 9.1986
	12,1-5,76-1,72-13,05				
2271 P.	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Bad Harzburg	5. 9.2020
	12,47(+0,5)-5,39(+0,6) -1,68-13,97				

2209 P.	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0) -1,64-11,10				
2201 P.	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Ihlow	13. 8.1983
	11,9-5,52-1,59-12,08				
2196 P.	Meinen, Wolfgang	1966	SV Georgsheil	Moorhusen	24. 7.1980
	11,9-5,69-1,52-12,44				
2137 P.	Schröder, Knut	1966	Fortuna Wirdum	Salzgitter	15. 6.1980
	12,6-5,10-1,65-12,47				
2172 P.	Janssen, Stephan	1967	Fortuna Wirdum	Ihlow	31. 5.1981
	11,8-5,27-1,55-12,24				
2193 P.	Smidt, Gerold	1968	Fortuna Wirdum	Norden	8.10.1982
	12,1-5,87-1,60-11,41				
2160 P	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	WHV	28. 9.1986
	12,2-5,32-1,60-12,20				
2135 P.	Wietoska, Torsten	1989	Germ. Leer	Norden	6. 9.2003
	12,6-5,34-12,20-1,62				
2123 P.	Zander, Mats	1996	TV Norden	Aurich	25. 9.2010
	12,79-5,42-1,67-10,93				
2112 P.	Schattling, Frank	1965	Germ. Leer	Bunde	7.10.1979
	12,2-5,18-1,50-12,59				
2088 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	16.09.2006
	12,6-4,64-1,52-14,18				
2083 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
	12,4(0,0)-4,85(0,0)-10,90-1,68				
2082 P.	Willms, Norbert	1959	VfL Ockenhausen	Stapel	5.10.1973
	12,8-5,33-1,58-11,81				
2066 P.	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Warsingsfehn	17. 8.2002
	12,5-5,23-10,49-1,62				
2059 P.	Krull, Richard	1995	LAC Emden-Aurich	Bremen	6. 9.2009
	12,59-5,23-1,68-9,34				
2042 P.	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Leer	27. 9.2008
	12,5 – 5,48 – 1,56 – 10,07				
2040 P.	Janssen, Hendrik	1998	TV Norden	Hameln	23. 6.2012
	13,31-4,64-12,86-1,60				
2039 P.	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Norden	6. 9.2003
	12,4 –5,38-11,08-1,47				
2030 P.	Spormann, Steffen	1990	BW Borssum	Norden	4. 9.2004
	12,3-5,30-1,52-10,24				
2023 P.	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Oldenburg	20. 6.2015
	12,68(0,2)-4,81(-0,1)-11,09-1,56				
2018 P.	Oost, Wilhelm	1957	Germ. Leer	Leer	2.10.1971
	12,4-5,32-1,51-10,23				
2007 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Stuhr	3. 9.2016
	12,23(0,0)-5,02(-0,1)-8,65-1,61				

Blockwettkampf S/S (neu –ab2000)

2659 P.	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Lübeck	6. 9.2015
	12,46(0,0)-12,01(+0,1)-5,49(0,0)-1,60-29,72				
2628 P.	Schüler, Thilo	2005	Fortuna Wirdum	Lage	10. 8.2019
	12,54(-0,4)-12,27(+0,6)-5,34(0,0)-1,59-31,04				
2527 P.	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	WHV	29. 9.2000
	13,0(+0,1) – 12,3 (+0,3) – 4,90 (+0,5) – 1,64 – 30,53				
2523 P.	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Leer	4.10.2008
	12,7 – 13,1 - 5,30 – 1,57 – 31,15				
2504 P.	Jürjens, Jann-Eric	1986	TUS Hinte	Lingen	4. 6.2000
	13,47(0,4) – 13,34(-0,9) – 4,84(-1,6) – 1,68 – 33,27				
2500 P.	Knittel, Bent	1988	TV Norden	Hinte	9. 5.2002
	13,2-12,6-5,02-1,56-34,53				
2494 P.	Stein, Timo	1989	TV Norden	Hinte	17. 5.2003
	13,2-12,0-4,66-1,62-30,82				
2472 P.	Darmer, Kai	1992	TuS Norderney	Stuhr	10.06.2006
	13,40-13,18-4,86-1,54-36,06				
2471 P.	Krull, Richard	1995	LAC Emden-Aurich	Hameln	7. 6.2009

12,96-13,69-5,03-1,60-28,62

2436 P.	Rötgert, Sven	2002	TSV Riepe	Wehdel	28. 5.2016
	12,43(+1,3)-12,50(+1,2)-4,89(-0,3)-1,46-22,49				
2366 P.	Struckmeyer, Lasse	2007	MTV Aurich	Stuhr	13. 6.2021
	12,78(+0,1)-14,07(+0,0)-5,16(-0,8)-1,48-25,76				
2343 P.	Meene, Oliver	1994	MTV Aurich	Leer	27. 9.2008
	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	1993	TV Norden	Hameln	24. 6.2007
	13,80-13,54-4,87-53,00-6:52,88				
2248 P.	Andre, Siewert	1986	TV Norden	Lingen	4. 6.2000
	12,83(-0,2) – 12,86(-0,8) – 4,90(-1,6) – 30,00 – 7:21,05				
2243 P.	Aden, Martin	1989	TUS Hinte	Hinte	17. 5.2003
	12,7-14,5-4,49-43,00-6:57,0				
2206 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Hinte	13.05.2006
	12,3-13,2-4,33-34,00-7:25,8				
2194 P.	van Heuveln, Sönke	1990	TV Norden	Stade	5. 6.2004
	14,05-15,40-4,48-54,00-6:54,58				
2167 P.	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Oldenburg	6. 6.2002
	13,39-14,27-4,55-31,00-6:47,78				
2149 P.	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Zeven	09.07.2006
	12,85-15,07-4,69-36,50-7:35,98				
2118 P.	Krieg, Matthias	1992	SV Warsingsfehn	Hinte	13.05.2006
	13,8-15,0-4,22-46,00-6:58,7				

Blockwettkampf Wurf (neu –ab2000)

2898 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Rhede	06.08.2005
	12,35-12,53-5,60-13,75-42,96				
2663 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Stuhr	10.06.2006
	12,96-13,10-4,27-13,58-42,40				
2566 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Munster	19.06.2005
	12,83-14,10-5,01-11,70-35,43				
2568 P.	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Stade	6. 6.2004
	12,66-14,09-5,54-10,92-32,25				
2533 P.	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Lage	9. 8.2003
	12,96-12,85-5,27-10,94-27,73				
2509 P.	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Zeven	09.07.2006
	12,20-13,14-5,62-9,23-25,15				
2379 P.	Broede, Thomas	1986	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	12,57-15,3-4,72-10,81-27,63				
2373 P.	von Ehrenstein,Lennart	8198	SV Warsingsfehn	Oldenburg	9. 6.2002
	13,23-13,44-4,20-11,16-28,36				
2325 P.	Hieronimus, Jörg	1986	Fortuna Wirdum	Lingen	4. 6.2000
	14,14(0,6) – 14,74(-1,8) – 4,46(-0,4) – 10,85 – 33,78				
2287 P.	Spormann, Patrick	1993	BW Borssum	Hameln	24. 6.2007
	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. 6.2004
46,42	Fort. Wirdum (Fengkohl,Broer,Bracklo,Galetzka)	Papenburg	15. 7.2007
47,14	TV Norden(Novokathniy,Karsten, Dörzbach,Harms)	Celle	11. 7.2015
47,40	TV Norden(Meyerhoff,Janssen,Janßen,Novokathniy)	Winsen	8. 6.2013
47,44	LAC Emden-Aurich (Becker, Lengen, Krull, Meene)	Salzgitter	29. 8.2009
48,17	StG Emden-Aurich (Spormann,Lengen,Becker,Meene)	Hameln	29. 6.2008
48,62	MTV Aurich(Schaumburg-Wechselberg-Sobania-Witte)	Oldenburg	21. 9.1986

48,71	TV Norden (Broede, Thielecke, Weber, Andre)	Oldendorf	25. 8.2001
49,09	Emder LG (Ebel, Heeren, Hoang, Schneider)	Verden	3. 9.2017
49,70	TV Norden(Ewen-Weyerts-Nannen-Weinrank)	Oldenburg	20. 9.1986
49,86	VfL Germania Leer	WHV	26.06.2005
49,9	TV Norden (Peters, Weber, Bienhoff, Broede)	Norden	26. 5.2002
50,12	TV Norden (Stegmann-Weets-Schoolmann-Ortgies)	Berlin	19. 9.1979
50,17	TV Norden(Knobel, Alberding, Thielecke, Andre)	Schortens	17. 9.2000
50,0	TV Norden(Moseev,Scheutwinkel,Stein, Knittel)	Norden	6. 6.2003
50,31	TV Norden (Meinen, Janßen, Eilers, Stein)	Delmenhorst	5. 5.2012
50,67	MTV Aurich	Aurich	9. 5.2021
	(Bigalski,2006;Struckmeyer,2007; Reinhardt,2006;Regner,2006)		

3x1000m

8:21,6	TUS Pewsum (Aden,58;Schreitling,58;Steffens,59)	Wolfsburg	31. 5.1973
8:41,4	TUS Pewsum(Schreitling,58-Aden,58-Steffens,59)	Leverkusen	24. 9.1972
8:46,4	TV Norden	Sulingen	24.04.2005
	Rückbrod,C. 90; van Heuveln,S. 90; Nauermann,O. 91		
8:53,32	SV Warsingsfehn (Penning, de Frese, Donadell)	Wars'fehn	26. 4.1997
9:00,0	LG Uplengen (Otto,76; Heimann,76; Weers,76)	Celle	9. 5 1991
9:02,3	TV Norden(Weets - Kleemann - Schoolmann)	Suderburg	19. 5.1979
9:03,70	TV Norden (Olchers, Horch, Knieper)	Wars'fehn	26. 4.1997
9:04,6	TV Norden (Stürenburg, Lorenz, Reinink)	Aurich	4. 5.1989
9:05,6	TUS Pewsum (Aden-Harms-Bauer)	Pewsum	23. 7.1971
9:07,06	SV Warsingsfehn	Sulingen	16. 5.1996
	(Penning,82; Niemann,83; Donadell,82)		
9:07,95	Germ. Leer (Siemer; Müller,C.; Müller,S.)	Dörpen	20. 5.1993
9:09,8	TV Norden	Remels	29. 4.1995
	(Müller,M.,80; Holzenkämper,80; Aßmann,81)		
9:11,45	Germ.Leer(Seinschedt,80;Renken,80;Weelborg,81)	Moormerland	2. 8.1995
9:11,4	SV Holtland	WHV	25. 9.1985
	(Vasterling,70; Trauernicht,70; Meyer,70)		
9:11,6	TUS Hinte(Groenhagen; Kröger,I.; Alizat)	WHV	26. 9.1990

5 km - Lauf Mannschaft

56:01	Germ. Leer (Woltermann; Waschkau; Bittigau)	Leer	3.10.1992
57:07	Germ. Leer (Woltermann;Cavigalli;Müller,Stephan)	Ihrhove	29. 6.1991
57:50	TV Norden (Valentin-16:40; Bracklo-18:38;	Norden	16. 4.2011
	Meinen-22:32)		
57:52	Germania Leer	Löningen	25.10.1998
	(Böhmer -21:22; Geisemeyer -18:23, Wietoska -18:07)		
58:59	TV Norden	Norden	14. 4.2012
	Valentin-Kräft-Ortgies		
59:36	Germ. Leer (Weelborg; Renken; Seinschedt)	Leer	3.10.1995
1:00:01	SV Warsingsfehn	Ofen	3.10.2002
	(Onken,J.-18:52; Onken,H.-19:52;Wiechmann,88 -21:17)		
1:01:03	TV Norden (Immel; Rücker; Thomsen)	Ihrhove	29. 6.1991
1:01:13	SV Holtland (Maier; Broers; Wittmann)	Leer	3.10.1995
1:01:28	TV Norden (de Vries, Raafati, Lühring)	Norden	21. 4.2007
1:01:47	Fort. Wirdum (Buttjer - Pfluger - Trei)	Schortens	17. 8.1996

Vierkampf Mannschaft neu ab2000

10358 P.	TV Norden(Stein, Weege, Moseev,	Bremen	29. 8.2004
	Becker, Scheutwinkel)		
9842 P.	TV Norden (Broede, Weber,	Warsingsfehn	17. 8.2002
	Knittel, Peters, Goldenstein)		
9797 P.	TV Norden (Knittel, Moseev, Janssen,T.,	Norden	6. 9.2003
	Scheutwinkel, Weege)		
9699 P.	TV Norden (Thielecke, Andre, Broede,	Hildesheim	9. 9.2001
	Bienhoff, Weber)		
9453 P.	TV Norden	Emden	14. 7.2012

	Janssen-Janßen-Meinen-Stein-Meyerhoff		
9033 P.	TV Norden(Alberding, Thielecke, Knobel,Westdörp, Andre)	Oldendorf	10. 9.2000

Vierkampf Mannschaft neu ab2013

9588 P.	TV Norden Janssen, Meyerhof, Janßen, Oldendörp, Lührs	Norden	24. 8.2013

Blockwettkampf Mannschaft neu

12917 P.	TV Norden(Moseev, Stein, Weege, Eilers, Becker)	Hinte	15. 5.2004
12237 P.	TV Norden (Alberding, Thielecke, Knobel, Westdörp, Andre)	WHV	29. 9.2000
12195 P.	LAC Emden-Aurich (Meene, Lengen, Krull, Becker, Grebener)	Leer	16. 5.2009
12092 P.	TV Norden (Knittel, Stein, Moseev, Goldenstein, Marschall)	Hinte	17. 5.2003
11897 P.	TV Norden (Knittel, Weber, Peters, Goldenstein, Broede)	Oldenburg	17. 5.2003
11853 P.	TV Norden (Thielecke, Andre, Broede, Peters, Bienhoff)	Wunstorf	17. 6.2001
11074 P.	SV Warsingsfehn(Mölendörp,von Ehrenstein, L.; von Ehrenstein, M.; Onken)	Hinte	9. 5.2002
10686 P.	Fort. Wirdum (Hieronimus,Göken, Titov, Barkhoff, Müller)	Lingen	4. 6.2000

Schüler B M13

75m

8,9	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24. 8.2013
9,2	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.2005
9,51	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Papenburg	10. 9.2017
9,4	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Aurich	2. 6.1991
9,4	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.2004
9,82	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Papenburg	10.09.2006
9,6	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Warsingsfehn	17. 8.2002
9,6	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.2005
9,6	Spormann, Patrick	1993	BW Borssum	Leer	17. 6.2006
9,94	Karsten, Jonah	2000	BW Borssum	Papenburg	15. 9.2013
10,02	Ehrig, Claas	1983	Germ. Leer	Emden	31. 8.1996
9,8	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Hinte	30. 9.1994
9,8	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Ihrhove	5. 5.1995
9,8	Senz, Josua	1992	LG Uplengen	Leer	04.06.2005
9,8	Jungenkrüger, Ole	1993	TuS Norderney	Leer	17.06.2006
9,8	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Norden	28.09.2014

800m

2:16,05	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Delmenhorst	28. 8.2016
2:22,9	Blank, Alfred	1965	SV Holtland	Leer	24. 9.1977
2:23,8	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Moorhusen	01.08.2014
2:24,7	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Emden	26. 8.2017
2:29,1	Sluiter, Henry	1966	SV Holtland	Brinkum	19. 7.1978
2:30,5	Weber, Herbert	1963	SV Holtland	Nordenham	15. 6.1975

2:30,96	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Leer	11. 6.2016
2:32,6	Weets, Holger	1966	TV Norden	Holtland	14. 7.1978
2:33,83	Schneider, Jan	1999	Germ. Leer	Papenburg	16. 9.2012
2:34,00	Grest, Jann-Keno	2006	SV Warsingsfehn	Leer	30. 6.2019
2:35,57	Wendeling, Finn-Ole	2002	MTV Aurich	Leer	9. 5.2015
2:35,73	Mehretab, Finan	2006	TV Marienhafe	Papenburg	15. 9.2019
2:35,7	Duits, Sönke	2005	BW Borssum	Emden	26. 8.2017
2:37,50	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Minden	14. 7.2017
2:37,70	Khutsishvili, Giorgi	2005	TUS Norderney	Aurich	6. 5.2018

1000m

2:50,97	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Celle	27. 6.2004
2:53,4	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	WHV	27. 8.1972
2:54,9	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Recklingh.	19. 6.1991
2:57,60	Valentin, David	1997	TV Norden	Berg.Gladb.	26. 8.2010
2:59,7	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Oldenburg	16. 9.1995
3:00,10	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Papenburg	23. 9.2016
3:00,5	Tholen, Fritz	1961	SV Holtland	Pewsum	27. 5.1973
3:00,6	Lorenz, Holger	1975	TV Norden	Oldenburg	4. 9.1988
3:01,5	Buss, Okko	1984	TV Norden	Emden	20. 9.1997
3:02,6	Schreitling, Uwe	1958	TUS Pewsum	Pewsum	17. 8.1971
3:03,52	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Leer	14. 9.1996
3:05,1	Weers, Daniel	1976	LG Uplengen	Remels	8. 7.1989
3:05,42	Bach, Henning	1980	SV Wars'fehn	Papenburg	19. 9.1993
3:05,5	Koskowski, Markus	1975	LVO Dornum/Bo.	Remels	28. 5.1988
3:05,84	Schultes, Maximilian	1986	MTV Aurich	Delmenhorst	6. 7.1999
3:05,8	Krohn, Thomas	1968	TUS Norderney	Ihlow	5. 6.1981

2000m

6:18,6	Valentin, David	1997	TV Norden	Warsingsfehn	10.8.2010
6:30,7	Engel ,Matthias	1974	VfL Ockenhs.	Remels	2.10.1987
6:30,8	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	5. 9.1990
6:42,0	Tholen, Fritz	1960	SV Holtland	Leer	16. 9.1973
6:42,0	Buss, Okko	1984	TV Norden	Aurich	20. 6.1997
6;42,93	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Papenburg	8. 9.1996
6:43,1	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Nordhorn	27. 9.2003
6:46,6	Schlachter, Henri	1961	VfB Remels	Leer	16. 9.1973
6:51,3	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	24. 4.1999
6:52,4	Groen, Frank	1962	Germ. leer	Leer	7. 9.1975
6:53,7	Schoolmann, Ralf	1965	TV Norden	Emden	22. 4.1978
6:54,0	Hallmann, Hermann	1962	BW Borssum	Leer	7. 9.1975
6:54,6	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Warsingsfehn	22.8.2017
6:59,1	Rappat, Daniel	1996	Emder LG	Wars'fehn	3. 6.2008
6:59,2	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Ihlow	17. 9.1981
6:59,3	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Aurich	28.07.2006

3000m

9:56,1	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	11. 9.1991
10:12,8	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Osnabrück	5. 9.1982
10:14,31	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Verden	2. 9.2017
10:14,4	Engel ,Matthias	1974	VfL Ockenhs.	Melle	29. 8.1987
10:43,2	Lauterjung, Kai	1980	TUS Hinte	Leer	20. 3.1993
10:44,4	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	25. 3.1995
10:46,31	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Einbeck	27. 4.2003
10:55,9	Franken, Stefan	1970	BW Borssum	Leer	29. 4.1983
10:59,06	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Delmenhorst	27. 8.2016
11:01,9	Weers, Daniel	1976	LG Uplengen	Leer	15. 4.1989
11:03,00	Ebel, Felix	2003	Emder LG	Oldenburg	22. 6.2016

11:03,6	Cavigelli, Reto	1978	Germ. Leer	Leer	20. 4.1991
11:06,5	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Wars'fehn	20. 4.1996
11:06,8	Plavenieks, Helge	1977	TUS Norderney	Leer	21. 4.1990
11:07,4	Koskowski, Markus	1975	LV Ostfriesland	Leer	25. 4.1987
11:07,6	Müller, Christian	1979	Germ. Leer	Melle	9. 9.1992

5 km-Straßenlauf

17:06	Valentin, David	1997	TV Norden	Coesfeld	9.10.2010
17:19	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.1991
18:24	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Leer	18.10.1997
18:26	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Ofen	3.10.2003
19:07	Rappat, Daniel	1996	Emder LG	Emden	31. 5.2008
19:07	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Münkeboe	26. 8.2016
19:07	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Norden	22.04.2006
19:10	Weelborg, Michael	1981	Germ. Leer	Leer	3.10.1994
19:11	Raafati, Marec	1993	TV Norden	Norden	22.04.2006
19:12	Bracklo, Nlis	1996	TV Norden	Norden	18. 4.2009
19:13	Cavigelli, Reto	1978	Germ. Leer	Ihrhove	29. 6.1991
19:15	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Leer	3.10.1995
19:24	Buttjer, Steffen	1984	Fort. Wirdum	Leer	19.10.1996
19:31	Müller, Christian	1979	Germ. Leer	Leer	3.10.1992
19:32	Donadell, Arne	1982	SV Wars'fehn	Leer	3.10.1994

60m Hürden

8,9	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 9.1991
9,1	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	WHV	28. 9.1991
9,5	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	04. 6.2005
9,7	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Moorhusen	11. 9.1996
9,97	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Hinte	15. 5.2004
9.99	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Papenburg	15. 9.2002
10,03 +0,1	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	WHV	27. 6.1999
10,06	Scheutwinkel, Stefan	1987	TV Norden	Emden	13. 5.2000
10,12	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Leer	5. 6.1998
9,9	Willms, Holger	1978	TV Norden	WHV	15. 9.1991
10,19	Rötgert, Sven	2002	Friesenst.Riepe	Oldenburg	6. 6.2015
10,20	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	18. 9.1994
10,22	Peters, Johannes	1983	Fort. Wirdum	Papenburg	8. 9.1996
10,24	Weber, Tilman	1987	TV Norden	Delmenhorst	6. 5.2000
10,0	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Aurich	21. 8.1993
10,0	Pusch, Marc	1976	Germ. Leer	WHV	24. 9.1989

Hochsprung

1,70m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Braunschweig	29. 9.1985
1,68m	Lorenz, Holger	1975	TV Norden	Norden	20. 8.1988
1,68m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Aurich	7.10.1991
1,65m	Karsten, Jonah	2000	BW Borssum	Aurich	31. 8.2013
1,64m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Aurich	21. 8.1993
1,64m	Jürjens, Jann-Erc	1986	TUS Hinte	Wars'fehn	9. 7.1999
1,63m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Remels	17. 6.1989
1,62m	Meyer, Ralf	1965	SV Holtland	Leer	10. 9.1978
1,62m	Zander, Mats	1996	TV Norden	Rmden	29. 8.2009
1,62m	Schüler, Thilo	2005	Fort. Wirdum	Marienhafe	14. 8.1918
1,61m	Stein, Timo	1989	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.2002
1,61m	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	27. 9.2013
1,60m	Warfsmann, Jens	1980	Germ. Leer	Aurich	21. 8.1993
1,60m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Wars'fehn	21. 9.1996
1,58m	Hoffmann, Reno	1964	Fort. Wirdum	Georgsheil	13.10.1977
1,58m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	4. 9.2004

Stabhoch

2,40m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Aurich	7.10.1991
2,30m	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Papenburg	8. 9.1996
2,21m	Alberts, Enno	1979	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.1992
2,20m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	30.04.2005
2,10m	Trei, Fokko	1983	Fortuna Wirdum	Papenburg	8. 9.1996
2,01m	Wedemeier, Jan	1979	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.1992
2,01m	Kruse, Frank	1980	Fortuna Wirdum	Papenburg	13. 9.1992
1,90m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Aurich	24. 9.1992
1,90m	Willms, Holger	1978	TV Norden	Aurich	7.10.1991
1,90m	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Norden	23. 9.1998
1,90m	Peters, Holger	1975	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 9.1988
1,85m	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Berlin	28. 8.2016
1,85m	Klar, Alexander	1982	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.1995
1,84m	Bohlen, Henning	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.2004
1,80m	Janssen, Hajo	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	24. 9.1992
1,80m	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Norden	25. 9.1999
1,80m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Norden	4. 5.2002

Weitsprung

5,76m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Papenburg	24. 9.2004
5,67m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	WHV	15. 9.1991
5,54m	Wietoska, Torsten	1989	Germ. Leer	Leer	22. 9.2002
5,45m	Moseev, Anton	1989	TV Norden	WHV	27. 9.2002
5,44m	Wylenzek, Andreas	1959	LG Aurich-Land	Aurich	18. 6.1972
5,43m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Melle	14. 7.1985
5,39m	Schüler, Thilo	2005	Fort. Wirdum	Stuhr	11. 8.2018
5,36m	Hoang, Ho	1976	Germ. Leer	Remels	8. 7.1989
5,32m	Heeren, Jeremias	2004	Emder LG	Papenburg	10. 9.2017
5,30m	Janssen, Stefan	1967	Fortuna Wirdum	Georgsheil	7. 8.1980
5,29m	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	15. 9.2013
5,25m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Dybvad/DEN	21. 5.1994
5,24m	Pusch, Marc	1976	Germ. Leer	Papenburg	17. 9.1989
5,24m	Donadell, Arne	1982	SV Warsingsfehn	Dörpen	17. 6.1995
5,22m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Aurich	7. 9.1991
5,21m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Dörpen	13. 9.1996

Kugelstoß 3kg

18,09m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hinte	17. 5.1996
14,69m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Holtland	25. 9.2004
14,10m	Buse, Jens	1982	Germ. Leer	Oldenburg	19. 8.1995
13,82m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wirdum	4.10.1991
13,74	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.2005
13,60m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.1998
13,27m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Wirdum	3.10.2011
12,75m	Janssen, Tim	1989	TV Norden	Marienhafe	28. 9.2002
12,34m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Hesel	23. 9.1995
12,25m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Marienhafe	3. 7.1991
12,17m	Rabenstein, Dieter	1976	TV Norden	Osnabrück	9. 9.1989
11,96m	Elkatmis, Cetin	1975	Germ. Leer	Leer	30. 9.1988
11,96m	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Marienhafe	28. 9.2002
11,86m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Wirdum	3.10.2010
11,84m	Brumund, Vincent	1989	Fortuna Wirdum	Papenburg	15. 9.2002

Diskuswurf 750g

59,00m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hesel	28. 9.1996

47,28m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	16.04.2005
42,21m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Osterholz	9.10.2010
42,00m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Holtland	25. 9.2004
41,84m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	16.10.1983
40,09m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.1998
36,92m	Hieronimus, Jörg	1986	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.1999
36,56m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Moorhusen	24. 9.1997
36,46m	Klaassen, Sascha	1987	SV georgsheil	Georgsheil	8.10.2000
35,72m	Janssen, Torben	2003	MTV Aurich	Aurich	16. 9.2016
35,32m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Aurich	2. 6.1991
35,22m	Peters, Timo	1984	SV Georgsheil	Wirdum	4.10.1997
34,54m	Dirks, Enno	2006	Fortuna Wirdum	Marienhafe	5. 7.2019
34,24m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Moorhusen	21. 6.1995
34,22m	Scheepker, Steffen	1983	TV Norden	Papenburg	8. 9.1996

Hammerwurf 3kg

50,36m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.2005
43,50m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 5.1996
30,92m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Hesel	26. 9.1998
29,66m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Georgsheil	15.10.1995
29,10m	Broede, Thomas	1987	TV Norden	Hesel	8. 4.2000
26,33m	Hieronimus, Jörg	1986	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.1999
26,04m	Buse, Jens	1982	Germ. Leer	Hesel	23. 9.1995
25,84m	Kramer, Michael	1982	SV Holtland	Hesel	23. 9.1995
25,66m	Elkatmis, Cetin	1975	Germ. Leer	Leer	30. 9.1988
24,84m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.2003
24,50m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.2002
24,28m	Janssen, Frank	1984	TV Norden	Hesel	27. 9.1997
23,68m	van der Lieth, Eyck	1981	Fort. Wirdum	Wirdum	9.10.1994
23,32m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wirdum	23. 7.1993
23,26m	Barth, Mario	1984	MTV Aurich	Wirdum	4.10.1997

Speerwurf 400g

52,56m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	9.10.1996
49,38m	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24. 8.2013
45,42m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Papenburg	12. 9.2010
41,26m	Herrmann, Michael	1981	Germ. Leer	Leer	8.10.1994
40,54m	Ayache, Hassan	1979	MTV Aurich	Aurich	24. 9.1992
40,02m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Papenburg	19. 9.1993
39,88m	Baxmann, Martin	1975	Germ. Leer	Leer	30. 9.1988
39,66m	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Leer	09.09.2006
38,90m	Eilers, Jannes	1993	TV Norden	Marienhafe	27.09.2006
38,32m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Leer	13. 6.2003
38,22m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Leer	10. 9.1994
38,14m	Hoang, Ho	1976	Germ. Leer	Leer	19.10.1989
37,78m	Pusch, Marc	1976	Germ. Leer	Leer	7.10.1989
37,22m	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Papenburg	15. 9.2002
36,48m	van Hove, Kai	1977	TV Norden	Papenburg	21. 4.1990

Ballwurf 200g

81,50m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	19. 6.1996
68,00m	Höbig, Michael	1969	SV Wars'fehn	Wars'fehn	9. 7.1982
68,00m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	WHV	19. 5.2010
66,00m	Szesny, Walter	1961	LG Norden	Larrelt	19. 5.1973
63,50m	Novokathniy, Kirill	2000	TV Norden	Loxstedt	13. 4.2013
60,00m	Kloppenburg,Michael	1975	VfB Uplengen	Aurich	5. 8.1988
60,50m	Ewen,Ralf	1972	TV Norden	Friedeburg	28. 6.1985
59,50m	Dehn, Horst	1976	Germ. Leer	Remels	8. 7.1989
59,00m	Henkel, Ewald	1960	LG Egels-Popens	Aurich	18. 6.1972

59,00m	Knittel, Bent	1988	TV Norden	WHV	5. 5.2001
58,20m	Kostrewa, Frank	1969	VfL Ockenhs.	Friedeburg	12. 9.1981
58,00m	Ayache, Hassan	1979	MTV Aurich	Aurich	18. 9.1992
58,00m	Baxmann, Martin	1975	Germ. Leer	Bunde	13. 8.1988
57,50m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wars'fehn	16.10.1982
57,40m	Bergmann, Matthias	1966	SV Georgsheil	Aurich	5.10.1979

Dreikampf (neu ab 2000)
75m-Weit-Ball 200g

1614 P.	Novokathniy, Kirill 8,9-5,22-62,00	2000	TV Norden	Norden	24. 8.2013
1509 P.	Moseev, Anton 9,6 – 5,45 – 54,50	1989	TV Norden	WHV	27. 9.2002
1509 P.	Peters, Derk 9,6-5,32-57,00	1991	SV Georgsheil	Norden	4. 9.2004
1436 P.	Wietoska, Torsten 10,2 – 5,27 – 56,50	1989	Germ. Leer	Leer	20. 9.2002
1407 P.	Broer, Renke 9,8-5,06-47,50	1992	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.2005
1397 P.	Karsten, Jonah 9,8-4,93-48,00	2000	BW Borssum	Norden	24. 8.2013
1376 P.	Spormann, Steffen 10,20 – 4,63 - .53,00	1990	BW Borssum	Delmenhorst	28. 6.2003
1360 P.	Fengkohl, Dennis 9,2-4,79-33,00	1992	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.2005
1355 P.	Darmer, Kai 9,9-4,86-44,00	1992	TuS Norderney	Leer	17.09.2005
1351 P.	Stein, Timo 10,2 – 4,96 – 47,00	1989	TV Norden	Emden	7. 9.2002
1341 P.	Fleßner, Heiko 10,2 – 4,75 – 49,00	1995	Germ. Leer	Leer	11.10.2008
1329 P.	Meene, Oliver 9,9-4,88-39,50	1994	MTV Aurich	Leer	29. 9.2007
1320 P.	Zander, Mats 10,44 – 5,16 – 38,50	1996	TV Norden	Leer	26. 9.2009
1316 P.	Schüler, Thilo 9,9-4,81-38,50	2005	Fort. Wirdum	Norden	22. 9.2018
1315 P.	Eilers, Saarko 10,1 – 4,63 – 45,00	1989	TV Norden	Wars’fehn	17. 8.2002
1309 P.	Becker, Florian 10,3 – 4,44 – 51,00	1989	Conc. Ihrhove	Leer	27. 4.2002

Vierkampf (neu ab 2000)
75m-Weit-Hoch-Ball 200g

2113 P.	Novokathniy, Kirill 8,9-5,22-1,54-62,00	2000	TV Norden	Norden	24. 8.2013
2028 P.	Peters, Derk 9,6-5,32-1,58 - 57,00	1991	SV Georgsheil	Norden	4. 9.2004
1936 P.	Moseev, Anton 9,6 – 5,45 – 1,40 - 54,50	1989	TV Norden	WHV	27. 9.2002
1936 P.	Karsten, Jonah 9,8-4,93-1,62-48,00	2000	BW Borssum	Norden	24. 8.2013
1848 P.	Broer, Renke 9,6-4,80-1,46-45,00	1992	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.2005
1845 P.	Fengkohl, Dennis 9,5-5,11-1,53-32,50	1992	Fortuna Wirdum	Emden	14.10.2005
1819 P.	Zander, Mats 10,44 – 5,16 – 1,54 - 38,50	1996	TV Norden	Leer	26. 9.2009
1813 P.	Stein, Timo 10,4 – 4,83 – 1,61 – 40,50	1989	TV Norden	Wars’fehn	17. 8.2002
1805 P.	Schüler, Thilo 9,9-4,81-1,52-38,50	2005	Fort. Wirdum	Norden	22. 9.2018

1777 P.	Spormann, Steffen	1990	BW Borssum	Delmenhorst	28. 6.2003
	10,20 – 4,63 - .1,35-53,00				
1774 P.	Fleßner, Heiko	1995	Germ. Leer	Leer	11.10.2008
	10,2 – 4,75 – 1,42 - 49,00				
1750 P.	Darmer, Kai	1992	TuS Norderney	Leer	17.09.2005
1745 P.	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Aurich	16.09.2006
	10,7-4,64-1,46-50,00				
1742 P.	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Wars'fehn	17. 8.2002
	10,1 – 4,63 – 1,40 - 45,00				
1734 P.	Janßen, Nico	1998	TV Norden	Emden	18. 9.2011
	10,2-4,79-1,55-31,00				

Blockwettkampf Lauf(neu ab 2000)
75m-60m Hd.-Weit-Ball-1000m

2202 P.	Onken, Ole	1996	LAC Emden-Aurich	Leer	16. 5.2009
	10,2 – 11,0 – 4,97 – 32,00 – 3:08,9				
2198 P.	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Hinte	13.05.2006
	10,6-10,3-4,19-43,50-3:10,0				
2177 P.	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005
	9,7-10,8-4,98-31,00-3:26,6				
2121 P.	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Hinte	13.05.2006
	10,5-11,1-4,70-39,00-3:19,5				
2073 P.	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Hinte	24. 5.2001
	10,49 – 11,40 – 4,50 – 29,00 – 3:14,40				
2065 P.	Bracklo, Simeon	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005
	10,2-11,0-4,65-31,50-3:29,4				
2002 P.	Marschall, Daniel	88	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	11,43 – 10,98 – 4,28 – 43,00 – 3:36,70				
1971 P.	Aden, Martin	1989	TUS Hinte	Hinte	9. 5.2002
	10,2 – 12,1 – 4,21 – 36,50 – 3:28,4				
1914 P.	Horn, Manuel	1991	SV Warsingsfehn	Hinte	15. 5.2004
	11,08-12,51-4,00-33,50-3:13,28				
1857 P.	Nduka-Agwu, Azuka	1987	TUS Hinte	Hinte	26. 5.2000
	11,0 – 12,0 – 4,35 – 29,50 – 3:30,9				
1855 P.	Lamschus, Marten	1987	TUS hinte	Hinte	26. 5.2000
	11,5 – 11,9 – 4,12 – 36,50 – 3:28,3				
1855 P.	Scheutwinkel, Stefan	1987	TV Norden	WHV	29. 9.2000
	11,2 – 12,1 – 4,12 – 36,00 – 3:30,1				
1810 P.	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Hinte	24. 5.2001
	11,43 – 13,02 – 3,97 – 34,00 – 3:22,60				
1707 P.	Meelkop, Jordy	1998	TUS Norderney	Leer	7. 5.2011
	10,8-13,4-3,65m-46,00-4:03,9				
1680 P.	Vetter, Axel	1992	TuS Norderney	Hinte	27.08.2005
	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	2005	TUS Norderney	Aurich	6. 5.2018
	10,75-11,95-4,29-33,00-2:37,70				
1738 P.	Gerken, Hauke	2006	MTV Aurich	Aurich	27. 4.2019
	11,69-12,67-3,76-41,50-2:51,01				
1723 P.	Lindner, Marc	2005	MTV Aurich	Aurich	6. 5.2018
	11,68-12,17-3,78-30,50-2:46,28				
1703 P.	Stoffer, Tex	2004	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.2017
	10,6-12,1-3,83-26,50-3:00,3				

Blockwettkampf Wurf (neu –ab2000)

2830 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24. 7.2004
	9,4-9,9-5,36-13,99-39,22				
2748 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	27. 8.2005
	9,8-9,8-5,00-13,64-39,39				
2446 P.	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Hinte	9. 5.2002

9,9 – 10,6 – 4,95 – 11,61 – 27,48

2322 P.	Wolzenburg, William	06	SV Georgsheil	Cloppenburg	7. 9.2019
	10,61-10,54-4,31-10,16-29,59				
2263 P.	Dittrich, Arne	1989	Fort. Wirdum	Hinte	9. 5.2002
	10,7 – 10,7 – 4,36 – 9,75 – 31,62				
2252 P.	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Stuhr	10.06.2006
	9,98-11,37-4,58-10,75-20,28				
2109 P.	de Buhr, Christian	1989	SV Warsingsfehn	Hinte	9. 5.2002
	10,8 – 10,6 – 4,40 – 9,52 – 19,70				
2096 P.	Hinrichs, Daniel	1989	SV Georgsheil	Georgsheil	25. 9.2002
	10,0 – 12,7 – 4,54 – 8,19 – 28,45				
2092 P.	v. Ehrenstein, Lennart	1988	SV Warsingsfehn	Hinte	24. 5.2001
	1078 – 12,34 – 3,96 – 10,05 – 27,75				
2008 P.	Spormann, Patrick	1993	BW Borssum	Hinte	13.05.2006
	10,1-11,3-3,77-9,64-16,59				
1976 P.	Dörnath, Carsten	1990	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.2003
	11,3-11,6-4,22-9,65-20,27				

Blockwettkampf S/S (neu –ab2014 – mt Speer)

2341 P.	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Aurich	25. 5.2017
	10,0-10,1-4,46-1,46-27,50				
2154 P.	Rötgert, Sven	2002	Friesenst.Riepe	Oldenburg	6. 6.2015
	10,12-10,19-3,50-1,42-19,08				
2075 P.	Struckmeyer, Lasse	2007	MTV Aurich	Stuhr	29. 8.2020
	10,61(-0,8)-10,71(+0,0)-3,73-1,35-22,23				
1989 P.	Reinhardt, Max	2006	MTV Aurich	Aurich	27. 4.2019
	11,25-12,11-4,27-1,28-29,46				
1849 P.	Velthuis, Dennis	2005	SV Warsingsfehn	Aurich	6. 5.2018
	11,25-12,39-3,96-1,36-16,52				
1848 P.	Janßen, Calvin	2007	LG Uplengen	Stuhr	29. 8.2020
	12,07(-0,8)-12,30(+0,0)-3,54-1,40-25,03				
1813 P.	Ackermann, Jannes	2006	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.2017
	11,5 – 12,4 – 3,78 – 1,30 – 23,82				

Blockwettkampf S/S (neu ab2000)

2365 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.2003
	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50				
2225 P.	Darmer, Kai	1992	TuS Norderney	Hinte	27.08.2005
	10,1-10,3-4,74-1,42-43,00				
2153 P.	Eilers, Saarko	1989	TV Norden	Hinte	9. 5.2002
	10,2 – 10,3 – 4,72 – 1,32 – 42,00				
2242 P.	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Stuhr	10.06.2006
	10,61-10,56-4,53-1,46-51,00				
2203 P.	Zander, Mats	1996	TV Norden	Leer	16. 5.2009
	10,7 – 10,4 - 4,63 – 1,54 - 42,50				
2191 P.	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Leer	4.10.2008
	10,4 – 10,4 - 4,39 – 1,54 – 40,00				
2189 P.	Fleßner, Heiko	1995	Germ. Leer	Leer	4.10.2008
	10,3 – 10,5 - 4,43 – 1,42 - 49,00				
2145 P.	Knittel, Bent	88	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	10,96 – 10,83 - 4,47 – 1,40 - 51,00				
2119 P.	Spormann, Steffen	1990	BW Borssum	Hinte	17. 5.2003
	10,1-11,7-4,82-1,44-42,00				
2112 P.	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	10,97 – 10,77 – 4,50 – 1,52 – 34,50				
2108 P.	Christians, Michael	1987	TV Norden	Hinte	26. 5.2000
	10,5 – 10,4 - 4,52 – 1,42 – 36,00				
2019 P.	Stein, Timo	1989	TV Norden	Hinte	9. 5.2002
	11,4 – 10,4 – 4,33 – 1,44 – 36,50				
2012 P.	Senz, Josua	1992	LG Uplengen	Hinte	27.08.2005
	10,5-10,5-4,51-1,30-33,00				

SCHÜLER B M12

75m

9,6	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	6. 9.2003
10,20	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Hamburg	26. 9.2004
10,0	Brunken, Georg	1969	VfL Ockenhausen	Friedeburg	8.10.1981
10,0	Grunke, Joachim	1970	MTV Aurich	Oldenburg	25. 9.1982
10,0	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Westerholt	2.10.1984
10,0	Helten, Tim	1973	TUS Pewsum	Aurich	31. 5.1985
10,1	Swart, Enno	1962	TV Norden	Stapel	4. 7.1974
10,1	Godemann, Bernd	1966	MTV Aurich	Oldenburg	30. 9.1978
10,1	Steinke, Rolf	1967	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	13.10.1979
10,1	Große, Jens	1966	Germ. Leer	Wars'fehn	23. 7.1978
10,1	Kolbow, Ralf	1973	MTV Aurich	Aurich	13. 7.1985
10,1	Ojemann, Matthias	1974	SV Dornum	Wars'fehn	5. 9.1985
10,1	Grünhoff, Gedo	1994	TV Norden	Leer	29. 4.2006
10,1	Novokhatnij, Kirill	2000	TV Norden	Emden	14. 7.2012
10,2	Janssen, Hajo	1958	LG Norden	Pewsum	7. 6.1970
10,2	von dem Knesebeck, Olaf	1966	Kickers Emden	Emden	18. 7.1978
10,2	Dädelow, Jürgen	1966	SV Holtland	Oldenburg	30. 9.1978
10,2	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Ihlow	2.10.1981
10,2	Brockmann, Jörg	1974	SV Dornum	Westerholt	30. 8.1986
10,2	Kock, Olaf	1975	Germ. Leer	Oldenburg	19. 9.1987
10,2	Becker, Florian	1989	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	1. 9.2001

800m

2:22,9	Blank, Alfred	1965	SV Holtland	Leer	24. 9.1977
2:29,1	Sluiter, Henry	1966	SV Holtland	Brinkum	19. 7.1978
2:29,68	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Papenburg	11. 9.2016
2:30,5	Weber, Herbert	1963	SV Holtland	Nordenham	15. 6.1975
2:32,6	Weets, Holger	1966	TV Norden	Holtland	14. 7.1978
2:35,7	Duits, Sönke	2005	BW Borssum	Emden	26. 8.2017
2:37,2	Schneider, Finn	2003	Emder LG	Borkum	18. 7.2015
2:37,78	Wendeling, Finn-Ole	2002	MTV Aurich	Papenburg	21. 9.2014
2:38,4	Börnsen, Jan	1967	Germ. Leer	Löningen	24. 9.1978
2:39,60	Loose, Devin	2005	TUS Borkum	Papenburg	10. 9.2017
2:39,5	Kasten, Karl-Heinz	1966	TV Norden	Oldenburg	30. 9.1978
2:40,6	Krieger, Ralf	1966	TV Norden	Oldenburg	6. 5.1978
2:40,9	Arjes, Arnold	1964	Fortuna Wirdum	Brinkum	15. 9.1976
2:41,0	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Borkum	18. 7.2015
2:41,40	Wendeling, Sören	2000	MTV Aurich	Leer	9. 6.2012
2:41,4	Lindner, Marc	2005	MTV Aurich	Emden	26. 8.2017

1000m

3:01,03	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Hennen	17. 6.1990
3:07,2	Goesmann, Frank	1978	VfL Ockenhausen	WHV	7. 5.1988
3:07,92	Donadell, Arne	1982	SV Wars'fehn	Aurich	9. 7.1994
3:08,5	Wildeboer, Onno	1987	SV Emden-Harsweg	Aurich	18. 6.1999
3:08,6	Franken, Stefan	1970	BW Borssum	Ihlow	8.10.1982
3:09,9	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Westerholt	14. 8.1981
3:10,0	Kock, Olaf	1975	Germ. Leer	Oldenburg	19. 9.1987
3:11,30	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Leer	6. 6.1997
3:11,38	Valentin, David	1997	TV Norden	Hagen/W.	6. 9.2009
3:11,5	Steffens, Johann	1959	TUS Pewsum	Leer	19. 9.1971
3:12,36	Bracklo, Nils	1996	TV Norden	Helmstedt	1. 7.2008
3:12,2	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhausen	Oldenburg	13. 9.1986
3:12,44	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Papenburg	15. 9.2002

3:12,66	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	12. 9.1998
3:12,6	Waschkau, Jan	1977	LG Ihlow	Oldenburg	23. 9.1989
3:13,3	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Hinte	17. 5.1996

2000m

6:30,8	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Melle	5. 9.1990
6:45,96	Valentin, David	1997	TV Norden	Hagen/W.	9. 5.2009
6:46,6	Schlachter, Henri	1961	VfB Remels	Leer	16. 9.1973
6:52,0	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Aurich	26. 6.1998
6:56,0	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Dörpen	20. 4.2002
6:59,1	Rappat, Daniel	1996	Emder LG	Wars'fehn	3. 6.2008
6:59,2	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Ihlow	17. 9.1981
7:01,4	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhausen	Remels	30. 9.1986
7:10,4	Buss, Okko	1984	TV Norden	Großheide	4. 9.1996
7:10,4	Wildeboer, Onno	1987	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	24. 4.1999
7:10,5	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Moorhusen	27. 9.1995
7:11,7	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Aurich	29.07.2005
7:12,9	Kock, Olaf	1975	Germ. Leer	Aurich	5. 6.1987
7:16,3	Ommen, Jürgen	1987	Germ. Leer	Wars'fehn	24. 4.1999
7:16,4	Börnsen, Dirk	1968	Germ. Leer	Bunde	17. 6.1980

3000m

10:02,0	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Leer	27.10.1990
11:00,2	Engel, Matthias	1974	VfL Ockenhausen	Leer	19. 4.1986
11:07,4	Koskowski, Markus	1975	LV Ostfriesland	Leer	25. 4.1987
11:17,4	Waschkau, Jan	1977	LG Ihlow	Leer	15. 4.1989
11:25,8	Knieper, Michael	1983	TV Norden	Wars'fehn	25. 3.1995
11:25,8	Memmenga, Michael	1971	MTV Aurich	Leer	23. 4.1982
11:28,4	Uphoff, Eberhard	1971	TV Norden	Leer	29. 4.1983
11:28,5	Bontjer, Helmut	1972	SV Holtland	Leer	29. 4.1983
11:30,3	Müller, Frank	1968	TV Norden	Leer	18. 4.1980
11:31,5	Lorenz, Holger	1975	TV Norden	Hinte	14. 5.1986
11:35,8	Börnsen, Dirk	1968	Germ. Leer	Leer	18. 4.1980
11:35,9	Kral, Norbert	1970	VfL Ockenhs.	Leer	11. 4.1981
11:36,2	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Leer	11. 4.1981
11:38,3	Cavigelli, Reto	1978	Germ. Leer	Leer	21. 4.1990
11:39,6	Bohlen, Thomas	1976	VfL Ockenhs.	Leer	16. 4.1988

5 km-Straßenlauf

17:32	Valentin, David	1997	TV Norden	Marienhafe	14. 8.2009
18:58	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Lingen	7. 5.2002
19:07	Woltermann, Jan	1978	Germ. Leer	Schortens	25. 8.1990
19:07	Rappat, Daniel	1996	Emder LG	Emden	31. 5.2008
19:07	Sandersfeld, Marius	2004	Emder LG	Münkeboe	26. 8.2016
19:14	Geisemeyer, Ino	1984	Germ. Leer	Löningen	27.10.1996
19:24	Buttjer, Steffen	1984	Fort. Wirdum	Leer	19.10.1996
19:32	Donadell, Arne	1982	SV Wars'fehn	Leer	3.10.1994
19:34	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Norden	30.04.2005
19:37	Raafati, Marec	1993	TV Norden	Norden	30.04.2005
19:37	Penning, Matthias	1982	SV Wars'fehn	Leer	3.10.1994
19:58	Katzenski, Malte	1992	Conc. Ihrhove	Ofen	3.10.2004
19:59	Everwien, stefan	1994	Kickers Emden	Emden	27. 5.2006
20:07	Eden, Andre	9196	Fort. Wirdum	Emden	31. 5.2008
20:21	Heumann, Jannik	1999	MTV Aurich	Münkeboe	26. 8.2011
20:25	Popp, Keno	2005	TSV Riepe	Emden	27. 5.2017

60m Hürden

10,31	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Leer	5. 6.1998
10,1	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	WHV	29. 9.1990
10,1	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.2003
10,2	Meyer, Marec	1976	VfL Ockenhs.	Remels	17. 9.1988
10,53	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Leer	18. 8.1995
10,3	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Ihlow	9.10.1984
10,3	Meyer, Matthias	1976	Germ. Leer	Remels	17. 9.1988
10,4	Eid, Tilmann	1973	TUS Hinte	Friedeburg	28. 6.1985
10,4	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Ihlow	9.10.1984
10,4	Müller, Mathias	1980	TV Norden	WHV	21. 6.1992
10,74	Weber, Tilman	1987	TV Norden	WHV	27. 6.1999
10,5	Brüggemann, Michael	1969	Fort. Wirdum	Friedeburg	12. 9.1981
10,82	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Hinte	19. 5.1995
10,6	Mennebäck, Keno	1985	SV Georgsheil	Moorhusen	11. 9.1997
10,6	Willms, Holger	1978	TV Norden	Aurich	1. 9.1990
10,6	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	19. 6.2004

Weitsprung

5,53m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	6. 9.2003
4,98m	de Vries, Klaus	1969	TUS Horsten	Wittmund	27. 6.1981
4,96m	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28.09.2005
4,87m	Akkermann, Jürgen	1967	Germ. Leer	Wars'fehn	7. 9.1979
4,87m	Brunken, Georg	1969	VfL Ockenhs.	Friedeburg	8.10.1981
4,82m	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Oldenburg	22. 9.1984
4,82m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Emden	10. 8.1982
4,80m	Helmer, Jens	1969	MTV Aurich	Friedeburg	12. 9.1981
4,80m	Kolbow, Ralf	1973	MTV Aurich	WHV	15. 9.1985
4,77m	Grunke, Joachim	1970	MTV Aurich	Friedeburg	10. 9.1982
4,77m	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Emden	2. 5.1998
4,76m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Moorhusen	24. 9.2004
4,76m	Kostrewa, Frank	1969	VfL Ockenhs.	Wars'fehn	29. 7.1981
4,75m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	WHV	18. 6.1989
4,75m	Valentin, Mark	1974	TUS Horsten	Remels	30. 9.1986

Hochsprung

1,56m	Willms, Holger	1978	TV Norden	Aurich	5. 5.1990
1,55m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	6. 9.2003
1,54m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Papenburg	13. 9.1992
1,54m	Karsten, Jonah	2000	BW Borssum	Papenburg	16. 9.2012
1,51m	Novokhatnij, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	16. 9.2012
1,50m	Meyer, Ralf	1965	SV Holtland	Oldenburg	22. 6.1977
1,50m	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Leer	17.09.2005
1,48m	Booken, Johann	1982	Fort. Wirdum	WHV	6. 6.1993
1,48m	Lorenz, Lars	1977	TV Norden	Remels	8. 7.1989
1,48m	Giesselmann, Bernd	1968	Fort. Wirdum	Wars'fehn	17. 5.1980
1,48m	Kohle, Thomas	1980	TUS Hinte	WHV	31. 5.1992
1,48m	Weiland, Frank	1969	TV Norden	Friedeburg	12. 9.1981
1,48m	Behrends, Daniel	1989	SV Georgsheil	Hinte	24. 5.2001
1,48m	Schüler, Thilo	2005	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.2017
1,47m	Kohle, Daniel	1983	TUS Hinte	Leer	18. 8.1995
1,47m	Hoffmann, Reno	1964	Fort. wirdum	Leer	9.10.1976
1,47m	Blanck, Alfred	1965	SV Holtland	Stapel	27. 8.1977
1,47m	Greve, Gunnar	1976	Germ. Leer	Bremen	5. 6.1988

Stabhoch

2,01m	Kruse, Frank	1980	Fort. Wirdum	Papenburg	13. 9.1992
1,90m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Aurich	24. 9.1992
1,85m	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Berlin	28. 8.2016
1,84m	Bohlen, Henning	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.2004

1,80m	Janssen, Hajo	1980	Fort. Wirdum	Aurich	24. 9.1992
1,80m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 9.2001
1,76m	Pabst, Marek	1998	Fort. Wirdum	Papenburg	12. 9.2010
1,73m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18. 9.2004
1,70m	Trei, Fokko	1983	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 9.1995
1,70m	Folkerts, Eike	1988	Fortuna Wirdum	Marienhafe	21. 6.2000
1,70m	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Norden	23. 9.1998
1,60m	Kahrels, Heiko	1980	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.1991
1,60m	Wedemeier, Jan	1979	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.1991
1,60m	Alberts, Enno	1979	Fort. Wirdum	Aurich	7.10.1991
1,50m	Peters, Johannes	1983	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 9.1995

Kugelstoß 3kg

14,25m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	4. 8.1995
11,98m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.2004
11,90m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.2003
10,61m	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osnabrück	9. 9.1990
10,57m	Janssen, Tim	1989	TV Norden	Norden	13.10.2001
10,37m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 9.1990
10,36m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Papenburg	13. 9.2009
10,34m	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Westerholt	2.10.1984
10,14m	Kleemann, Heiko	1969	TV Norden	Friedeburg	12. 9.1981
9,95m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wirdum	27. 9.1982
9,82m	Smidt, Gerold	1968	Fort. Wirdum	Wirdum	13.10.1980
9,80m	Sassen, Heino	1973	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.10.1985
9,60m	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Leer	5. 6.2010
9,53m	Mengel, Tim	1989	TV Norden	Wirdum	21. 4.2001
9,51m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 9.1994

Diskuswurf 750g

44,10m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	4. 8.1995
40,08m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Leer	19. 6.2004
39,09m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	29. 9.2003
35,25m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Wirdum	3.10.2009
32,12m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Wirdum	6.10.2001
31,98m	Mennebäck, Keno	1985	SV Georgsheil	Dörpen	12. 9.1997
28,70m	Schaa, Wilko	1982	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 9.1994
28,23m	Janssen, Torben	2003	MTV Aurich	Aurich	10.10.2015
27,76m	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	5. 9.1990
27,68m	Fahnster, Carsten	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	27. 6.1997
26,85m	Klaassen, Sascha	1987	SV Georgsheil	Georgsheil	11. 6.1999
26,80m	Mücher, Dennis	1980	MTV Aurich	Georgsheil	5.10.1992
26,58m	Hieronimus, Jörg	1986	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.1998
26,39m	Mengel, Tim	1989	SV Georgsheil	Georgsheil	8.10.2000
26,20m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	WHV	19. 9.1992

Hammerwurf 3kg

42,27m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.2004
35,76m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	7.10.1995
24,84m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wirdum	3.10.2003
22,80m	Mennebäck, Keno	1985	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 6.1997
22,31m	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.2005
20,35m	Hieronimus, Jörg	1986	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.1998
20,20m	Broede, Thomas	1987	TV Norden	Wirdum	17. 4.1999
20,12m	Dittrich, Arne	1989	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.2001
18,96m	Janssen, Hajo	1980	Fort. Wirdum	Georgsheil	16. 9.1992
18,50m	Weege, Koord	1989	TV Norden	Wirdum	3.10.2001
18,36m	Klingenborg, Matthias	1985	TV Norden	Hesel	19. 4.1997

17,34m	Meyer, Andre	2006	TV Marienhafe	Aurich	8. 6.2018
17,12m	Dirks, Enno	2006	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.2018
16,62m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wirdum	13. 5.1992
16,50m	Alberts, Enno	1979	Fortuna Wirdum	Wirdum	19.10.1991
16,42m	Schoolmann, Claus	1977	Fortuna Wirdum	Wirdum	27. 9.1989

Speerwurf 400g

44,18m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Dörpen	16. 6.1995
41,79m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Emden	29. 8.2009
38,32m	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Leer	13. 6.2003
35,34m	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Papenburg	13. 9.1992
35,11m	Novokhatnij, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	16. 9.2012
34,84m	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Leer	11. 9.1993
34,06m	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Leer	10.09.2005
33,80m	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.2004
32,97m	Marx, Ole	2004	Germ. Leer	Papenburg	11. 9.2016
32,89m	Scheiermann, Ivan	1989	TV Norden	Marienhafe	29. 9.2001
32,28m	Schmees, Galeff	1977	Germ. Leer	Remels	8. 7.1989
32,14m	Harms, Matthias	1981	SV Georgsheil	Papenburg	19. 9.1993
32,06m	Willms, Holger	1978	TV Norden	Papenburg	16. 9.1990
31,44m	Graminski, Wladimir	1981	Germ. Leer	Leer	24. 9.1993
31,35m	Keindorff, Felix	1991	TV Norden	Leer	13. 9.2003

Ballwurf 200g

66,50m	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Moorhusen	20. 9.1995
66,00m	Szesny, Walter	1961	LG Norden	Larrelt	19. 5.1973
62,50m	Eilers, Malte	1997	TV Norden	WHV	10. 6.2008
59,00m	Henkel, Ewald	1960	LG Egels-Popens	Aurich	18. 6.1972
58,20m	Kostrewa, Frank	1969	VfL Ockenhs.	Friedeburg	12. 9.1981
57,50m	Voß, Stefan	1970	SV Georgsheil	Wars'fehn	16.10.1982
57,00m	Behrends, Joachim	1962	SV Holtland	Brinkum	20. 6.1973
57,00m	Smit, Jürgen	1960	Kickers Emden	Aurich	18. 6.1972
56,50m	Eden, Johann	1961	TUS Esens	Esens	20. 6.1972
56,00m	Duggen, Volker	1960	Kickers Emden	Aurich	18. 6.1972
56,00m	Schlachter, Henri	1961	VfB Remels	Brinkum	20. 6.1973
56,00m	Szesny, Walter	1961	LG Norden	Aurich	18. 6.1972
56,00m	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Brinkum	24. 6.1972
56,00m	Wirth, Klaus	1961	Germ. Leer	Stapel	26. 9.1973
55,50m	Kernbach, Cyrill	2003	TUS Borkum	Borkum	18. 7.2015

Dreikampf

75m-Weit-Ball 200g

1508 P.	Peters, Derk 9,6-5,26-53,00	1991	SV Georgsheil	Aurich	29. 9.2003
1327 P.	Novokhatnij, Kirill 10,1-4,58-48,00	2000	TV Norden	Emden	14. 7.2012
1304 P.	Kostrewa, Frank 10,6-4,76-47,50	1969	VfL Ockenhausen	Wars’fehn	29. 7.1981
1302 P.	Ewen, Ralf 10,3-4,37-51,00	1972	TV Norden	Wars’fehn	18. 9.1984
1297 P.	Kolbow, Ralf 10,1-4,60-42,50	1973	MTV Aurich	Aurich	13. 9.1985
1282 P.	Voß, Stefan 11,0-4,60-55,00	1970	SV Georgsheil	Ihlow	1.10.1982
1282 P.	Schaumburg, Udo 10,1-4,55-41,00	1972	MTV Aurich	Ihlow	9.10.1984
1267 P.	Grunke, Joachim 10,1-4,30-43,00	1970	MTV Aurich	Ihlow	17. 6.1981
1257 P.	Helmer, Jens 10,5-4,76-40,00	1969	MTV Aurich	Aurich	27. 6.1981

1257 P.	Isenecker, Roland 10,5-4,46-45,00	1972	TUS Horsten	WHV	30. 9.1984
1256 P.	Broer, Renke 10,5-4,51-44,00	1992	Fortuna Wirdum	Norden	4. 9.2004
1256 P.	Fleßner, Gerhard 10,6-4,60-44,20	1967	SV Georgsheil	Aurich	30. 6.1979
1255 P.	Höbig, Michael 10,8-4,36-51,50	1969	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	29. 7.1981
1255 P.	Galetzka, Cederic 10,3-4,60-39,00	1993	Fortuna Wirdum	Aurich	8. 7.2005
1252 P.	Becker, Florian 10,2 – 4,17 – 44,50	1989	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	1. 9.2001
1237 P.	De Vries, Holger 10,6-4,34-45,50	1993	TV Norden	Leer	17.09.2005
1235 P.	Müller, Frank 10,7-4,64-41,50	1968	TV Norden	Aurich	3. 5.1980
1228 P.	Ackermann, Jürgen 10,7-4,44-44,00	1967	Germania Leer	Bunde	15. 7.1979
1223 P.	Eilers, Malte 11,40 – 4,14 – 56,00	1997	TV Norden	Leer	26. 9.2009
1218 P.	Wietoska, Torsten 10,7 – 4,58 – 40,00	1989	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001
1207 P.	Nabrotzky, Peer 10,6-4,53-37,50	2004	TUS Borkum	Norden	17. 9.2016
1196 P.	Moseev, Anton 10,6 – 4,11 – 43,00	1989	TV Norden	Wars'fehn	1. 9.2001
1194 P.	Doejen, Michael 10,5 – 4,28 – 38,00	1988	TV Norden	WHV	25. 6.2000
1191 P.	Karsten, Jonah 10,8-4,49-38,50	2000	BW Borssum	Emden	14. 7.2012
1183 P.	Smit, Paul 11,34-4,30-45,00	1997	Germ. Leer	Leer	26. 9.2009
1182 P,	Spormann, Steffen 10,8 – 4,38 – 39,00	1990	BW Borssum	Emden	7. 9.2002
1182 P.	Schüler, Thilo 10,5 – 4,21 – 37,50	2005	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.2017

Vierkampf

75m-Weit-Hoch-Ball 200g

1966 P.	Peters, Derk 9,6-5,53-1,55-45,00	1991	SV Georgsheil	Norden	6. 9.2003
1796 P.	Novokhatnij, Kirill 10,1-4,58-1,48-48,00	2000	TV Norden	Emden	14. 7.2012
1737 P.	Helmer, Jens 10,2-4,38-1,45-46,00	1969	MTV Aurich	Ihlow	2.10.1981
1716 P.	De Vries, Holger 10,6-4,34-1,50-45,50	1993	TV Norden	Leer	17.09.2005
1715 P.	Broer, Renke 10,5-4,51-1,45-44,00	1992	Fortuna Wirdum	Norden	4. 9.2004
1708 P.	Ewen, Ralf 10,3-4,37-1,36-51,00	1972	TV Norden	Wars'fehn	18. 9.1984
1689 P.	Grunke, Joachim 10,1-4,68-1,32-42,00	1970	MTV Aurich	Wars'fehn	27. 8.1982
1687 P.	Kostrewa, Frank 10,8-4,41-1,40-51,50	1969	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	30. 5.1981
1673 P.	Voß, Stefan 11,0-4,54-1,32-57,50	1970	SV Georgsheil	Wars'fehn	16.10.1982
1670 P.	Brunken, Georg 10,3-4,75-1,40-35,00	1969	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	30. 5.1981
1661 P.	Eilers, Malte 11,40 – 4,14 – 1,42 - 56,00	1997	TV Norden	Leer	26. 9.2009
1655 P.	Schaumburg, Udo	1972	MTV Aurich	Ihlow	9.10.1984

10,1-4,55-1,30-41,00

1651 P.	Schüler, Thilo	2005	Fort. Wirdum	Norden	16. 9.2017
	10,5 – 4,21 – 1,48 - 37,50				
1641 P.	Swart, Enno	62	TV Norden	Stapel	4. 7.1974
	10,1-4,33-1,33-40,00				
1626 P.	Ackermann, Jürgen	1967	Germania Leer	Leer	15. 9.1979
	10,6-4,63-1,30-43,00				
1621 P.	Smit, Paul	1997	Germ. Leer	Leer	26. 9.2009
	11,34-4,30-1,42-45,00				
1613 P.	Nabrotzky, Peer	2004	TUS Borkum	Norden	17. 9.2016
	10,6-4,53-37,50-1,36				
1624 P.	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Leer	17.09.2005
	10,1-4,55-1,34-33,00				
1618 P.	Karsten, Jonah	2000	BW Borssum	Emden	14. 7.2012
	10,8-4,49-1,40-38,50				
1560 P.	Manyaka, Elishama	2008	TV Norden	Norden	21. 9.2019
	10,8-4,43-1,36-34,00				
1548 P.	Wellmann, Lyn-Shan	1995	TV Norden	Leer	29. 9.2007
	10,8-4,33-1,42-29.50				
1547 P.	Müller, Tamme	1993	SV Warsingsfehn	Leer	17.09.2005
	10,8-4,23-1,34-37,00				
1539 P.	Krull, Richard	1995	MTV Aurich	Leer	29. 9.2007
	11,0-4,11-1,42-34,00				
1534 P.	Doejen, Michael	1988	TV Norden	WHV	25. 6.2000
	10,5 – 4,28 – 1,42 - 38,00				

Blockwettkampf Basis

1921 P.	Karsten, Jonah	2000	BW Borssum	Stuhr	8. 7.2012
	10,82-11,93-4,28-42,00-8:30,75				

Blockwettkampf S/S (neu –ab2014 – mt Speer)

1858 P.	Struckmeyer, Lasse	2007	MTV Aurich	Stuhr	25. 5.2019
	11,14-11,90-3,89-1,29-17,20				
1813 P.	Ackermann, Jannes	2006	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.2017
	11,5 – 12,4 – 3,78 – 1,30 – 23,82				
1755 P.	Heinze, Paul	2003	BW Borssum	Oldenburg	6. 6.2015
	11,75-12,93-3,28-1,39-21,18				
1676 P.	Veldhuis, Dennis	2005	SV Warsingsfehn	Aurich	25. 5.2017
	11,2 – 12,5 – 3,96 – 1,18 – 13,84				

Blockwettkampf S/S (neu –ab2000m – mit Ball)

2365 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wars'fehn	9. 7.2003
	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50				
1915 P.	Goldenstein, Carsten	1988	TV Norden	WHV	29. 9.2000
	11,0 – 11,7 – 4,51 – 1,36 – 35,50				
1854 P.	Arbeit, Jörn	1998	BW Borssum	Leer	13. 5.2010
	11,22-12,33-4,14-1,41-32,50				
1837 P.	Fleßner, Heiko	1995	Germ. Leer	Hinte	12. 5.2007
	10,8-11,8-3,78-1,36-34,50				
1770 P.	Lühring, Jan	1993	TV Norden	Hinte	27.08.2005
	11,5-11,8-4,12-1,26-36,00				
1760 P.	Grünhoff, Gedo	1994	TV Norden	Hinte	13. 5.2006
	10,8-12,1-3,96-1,28-30,00				
1742 P.	Schoon, Dirk	1993	TuS Norderney	Hinte	27.08.2005
	11,3-12,8-4,05-1,30-37,50				
1713 P.	Behrends, Marco	1994	SV Warsingsfehn	Hinte	13. 5.2006
	11,1-12,1-3,79-1,28-30,00				
1705 P.	Jenssen, Bengt	1995	TV Norden	Hinte	12. 5.2007
	11,3-11,6-3,41-1,39-24,50				
1566 P.	Janssen, Daniel	1999	SV Warsingsfehn	Leer	7. 5.2011
	12,1-12,8-3,72-1,26-30,00				

1423 P.	Behrends, Jan-Eike	1993	SV Dornum	Hinte	27.08.2005
	12,5-13,0-3,49-1,18-26,00				

Blockwettkampf Lauf(neu –ab2000)
75m-60m Hd.-Weit-Ball-1000m

2063 P.	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005
	10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1				
1979 P.	De Vries, Holger	1993	TV Norden	Hinte	27.08.2005
	11,0-11,9-4,57-41,00-3:27,4				
1882 P.	Aden, Martin	1989	TUS Hinte	WHV	2. 9.2001
	10,5 – 12,3 – 4,19 – 33,50 – 3:34,1				
1810 P.	van Heuveln, Sönke	1990	TUS Weener	Hinte	24. 5.2001
	11,43 – 13,02 – 3,97 – 34,00 – 3:22,60				
1809 P.	Marschall, Daniel	1988	TV Norden	Hinte	26. 5.2000
	11,5 – 12,7 – 4,20 – 38,00 – 3:31,2				
1798 P.	Scheutwinkel, Wilke	1989	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	11,10 – 12,97 – 3,99 – 27,00 – 3:21,50				
1790 P.	de Vries, Ingo	1990	TV Norden	Hinte	9. 5.2002
	10,6 – 13,2 – 4,12 – 33,00 – 3:38,2				
1721 P.	Onken, Jan-Gerhard	1988	SV Warsingsfehn	Hinte	26. 5.2000
	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	2005	MTV Aurich	Aurich	25. 5.2017
	11,0 – 12,2 – 3,84 – 23,00 – 2:42,2				

Blockwettkampf Wurf (neu –ab2000)

2261 P.	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Hinte	17. 5.2003
	9,8-13,4-5,30-11,43-25,73				
2243 P.	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	15. 5.2004
	11,04-11,42-4,40-9,04-36,95				
1855 P.	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Hinte	24. 5.2001
	11,08 – 12,90 – 4,30 – 7,50 – 20,54				
1829 P.	von Ehrenstein, Lennart	1988	SV Warsingsfehn	Hinte	26. 5.2000
	11,1 – 12,2 – 4,16 – 7,98 – 17,62				
1828 P.	Dittrich, Arne	1989	TV Norden	Bremen	28. 7.2001
	11,62 – 12,38 – 4,33 – 7,00 – 21,13				
1721 P.	De Buhr, Daniel	1993	SV Georgsheil	Hinte	27. 8.2005
	11,5-12,3-3,72-6,67-21,14				
1694 P.	Gerdes, Dennis	1995	TV Norden	Hinte	12. 5.2007
	11,5-12,6-3,55-6,92-21,13				
1666 P.	Eilers, Jannes	1993	TV Norden	Hinte	27.08.2005
	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. 9.2002
41,0	LAC Emden-Aurich	Emden	29. 8.2009
	(Onken, Oltrop, Lengen, Grebener)		
41,09	LAC Emden(Möhlmann, de Vries, Becker, Lengen)	Papenburg	17. 6.2007
41,5	TV Norden (Grünhoff, Stein, Lühring, Heinken)	Aurich	5. 5.2006
41,5	TV Norden (Meinen, de Vries, Zander, Eilers)	Emden	29. 8.2009
41,76	TV Norden (Janßen, Heppner, Dübbel, Janssen)	Leer	4. 6.2011
41,85	SV Georgsheil (Hinrichs,Fuchs, Dörnath,Peters)	Papenburg	15. 9.2002
41,95	TV Norden (Broede, Scheutwinkel,	Papenburg	10. 9.2000
	Christians, Goldenstein)		
41,8	MTV Aurich(Schaumburg-Wechselberg-Witte-Kolbow)	Westerholt	2.10.1984

41,8	VfL Ockenhausen(Goesmann-Heimann-Bohlen-Meyer)	Remels	25. 9.1987
42,05	TV Norden (Scheutwinkel, Eilers, Moseev, Stein)	WHV	19. 5.2001
42,10	TV Norden (Nordmann, Dehn, Weber, de Vries)	Papenburg	15. 9.2002
42,0	TV Norden (Schetelig, Goldenstein, Marschall, Knittel)	Leer	22. 6.2001
42,1	TV Norden (de Vries, Rückbrod, Marschall, Nordmann)	Moorhusen	19. 9.2003
42,1	Germ. Leer (Graventein, Pieper, Walker, Lange)	Leer	21. 9.2003

3 x 800 m Staffel

7:45,76	Emder LG Ebel-Sandersfeld-Schneider	Löningen	24. 4.2016
7:58,4	TV Norden (Kasten, Krieger, Weets)	Leer	25. 5.1978
8:06,4	Germ.Leer (Börnsen, Zimmermann,Große)	Leer	25. 5.1978
8:23,2	SV Holtland (Dojen, Sluiter, Graalfs)	Leer	25. 5.1978
8:35,41	MTV Aurich (Bigalski, H. 2006; Bigalski, J. 2006; Reinhardt, 2006)	Aurich	29. 3.2019
8:47,27	TV Marienhafe Mbumba, 2006; Meyer, 2006; Mehretab, 2006	Aurich	29. 3.2019
8:53,0	StG MTV Aurich-Emder LG Herd (2002); Wendeling (2002); Stecker (2002)	Aurich	12. 9.2014
9:11,65	Concordia Ihrhove Fischer(2002)-Helmers(2002)-Oldigs(2004)	Ihrhove	18. 4.2015

3x1000m

9:35,4	Germ. Leer (Müller,St.; Cavigalli; Woltermann)	Remels	27. 4.1991
9:48,3	TUS Horsten(Runkowski,F., Raddatz,Runkowski,K.)	Friedeburg	23. 9.1988
9:50,0	SV Wars'fehn (Penning,82;Niemann,83;Donadell,82)	Remels	29. 4.1995
9:52,6	LAC Emden-Aurich (Rappat, Sell, Onken)	WHV	23. 9.2009
9:56,6	SV Wars'fehn (Horn, Krieg, Grüssing)	Leer	30. 9.2004
10:09,3	TV Norden (Aßmann,81; Kaufmann,81; Knieper,83)	Remels	23. 4.1994
10:09,4	Fortuna Wirdum (Trei,83; Pfluger,83;Booken,82)	Remels	29. 4.1995
10:10,0	Germ. Leer (Müller,C., Cavigelli, Woltermann)	Remels	28. 4.1990
10:10,6	TV Norden (Alberding, Knobel, Buss)	Wars'fehn	27. 8.1997
10:12,1	TV Norden (Alberding, Thielecke, Knobel)	Norden	30. 9.1998
10:12,3	Germ. Leer (Rymas,83; Geisemeyer,84; Wietoska)	Remels	27. 4.1996
10:12,6	VfL Ockenhausen (Bohlen, Meyer, Weers)	Friedeburg	23. 9.1988
10:12,7	TV Norden (Rabenstein; Wojtassiak; Willms,H.)	Remels	27. 4.1991
10:12,7	Fortuna Wirdum (Nannen,82;Buttjer,81;Booken,82)	Remels	23. 4.1994
10:18,2	TUS Borkum (Kröger,S.; Tautz; Natrup)	WHV	18. 9.1991

5 km-Lauf Mannschaften

57:07	Germ. Leer (Woltermann; Cavigalli; Müller,St.)	Ihrhove	29. 6.1991
59:42	TV Norden I (De Vries, H. 93 -19:07; Raafati, M. 93 -19:11; Lühring, J. 93 -21:24)	Norden	22. 1.2006
59:19	TV Norden (Valentin, Bracklo, Alberts)	Norden	18. 4.2009
1:00:43	TV Norden I (De Vries, H. 93 -19:34; Raafati, M. 93 -19:37; Lühring, J. 93 -21:32)	Norden	30.04.2005
1:01:26	SV Warsingsfehn (Donadell - Penning - Bolinius)	Leer	3.10.1994
1:04:15	Germ. Leer Geisemeyer,84-20:01; Ehrig,83-22:07; Rynas,83-22:07	Leer	19.10.1996
1:04:49	Fort. Wirdum (Booken - Pfluger - Trei)	Bokel	30. 4.1994
1:05:07	Germ. Leer (Müller,C.; Voß; Sattler)	Leer	3.10.1992
1:06:00	Fortuna Wirdum Pfluger,83-19:39; Trei,83-21:37-Peters,83-24:44	Leer	19.10.1996
1:06:11	Fort. Wirdum(Buttjer-19:39; Wedermann -22:26; Blonn -24:06)	Marienhafe	31. 3.1997
1:07:43	Fort. Wirdum (Booken - Buttjer - Itjes)	Leer	27.10.1990
1:08:32	TV Norden (Scheutwinkel; Marschall; de Vries)	Marienhafe	1. 4.2002

1:08:57	Fortuna Wirdum (Pfluger - Buttjer - Lengert)	Stuhr	7. 5.1994
1:09:06	TV Norden (Rückbrod–21:53; Marschall–23:09; de Vries24:04)	Marienhafe	21. 4.2003

Dreikampf Mannschaft (neu –ab2000)

5918 P.	TV Norden Janssen, Janßen, Ortgies, Heppner, Meyerhoff	Emden	18. 9.2011
5842 P.	TV Norden (Knittel,1282;Moseev –1196;Eilers –1156; Stein –1112; Marschall–1096)	Warsingsfehn	1. 9.2001
5813 P.	TV Norden (Christians –1214, Doejen –1194, Marschall –1140; Goldenstein –1136; Bienhoff –1129)	WHV	25. 6.2000
5646 P.	Germ. Leer (Wietoska-1436,Baumann-1150,Pieper 1037, Herhaus-1027,Graventein -996)	Leer	20. 9.2002
5635 P.	TV Norden (Zander –1320, Eilers –1223, Meinen –1103, Janssen –999, Stein –990)	Leer	26. 9.2009
5608 P-	TV Norden (de Vries,90 –1181; Nordmann,90 –1158;Amini,90 –1117; Rückbrod,90 –1100; Tröster,91 –1052)	Norden	6. 9.2003
5538 P.	LAC Emden-Aurich (Onken –1252, Lengen –1185, Trei –1097, Grebener –1047, Raveling –957)	Leer	26. 9.2009
5524 P.	TV Norden (Eilers, Wellmann, Dang, Zander, Trutwig)	Leer	27. 9.2008
5458 P.	Germ. Leer (Suhre, Hagemann, Lange, Rietz, Klausing)	Leer	2.10.2004

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. 8.2002
7750 P.	TV Norden (Knittel, 1720; Moseev –1525; Eilers –1529; Stein –1529; Marschall –1447)	Warsingsfehn	1. 9.2001
7641 P.	TV Norden (Christians –1598, Doejen –1536, Marschall –1502;Goldenstein –1498; Knittel –1509)	WHV	25. 6.2000
7624 P.	TV Norden (Zander –1819, Eilers –1661, Meinen –1409, Janssen –1416, Stein –1319)	Leer	26. 9.2009
7337 P-	TV Norden (de Vries,90 –1576; Nordmann,90 –1417;Amini,90 –1435; Rückbrod,90 –1511; Tröster,91 –1398)	Norden	6. 9.2003

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. 5.2002
9912 P.	TV Norden (Knittel, 2145; Goldenstein – 2112; Marschall –2002; Moseev –1855; Scheutwinkel –1798	Hinte	24. 5.2001
9541 P.	TV Norden (Christians –2108, Büttner –2067, Marschall –1809; Goldenstein –1778; Scheutwinkel –1779)	Hinte	26. 5.2000
9166 P.	LAC Emden-Aurich (Onken –2202, Lengen –1964, Trei –1872, Sell –1658, Raveling –1470)	Leer	26. 9.2009
8722 P.	TV Norden (de Vries,90 –1829; Nordmann,90 –1646;Amini,90 –1785; Weber,90 –1866; Tröster,91 –1596)	Hinte	17. 5.2003

Frauen

100m

12,02	Rieger, Silvia	1970	TUS Hinte	Stade	2. 5.1992
11,8	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Esens	4. 6.1978
11,8	Huneke, Heike	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	8. 8.1984
11,8	Pielsticker, Inka	1965	VfL Ockenhausen	Leer	22. 9.1984
12,16 -0,2	Jacob, Hedda	1986	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	7. 6.1998
12,22 +0,1	Möllmann, Katharina	1980	Germ. Leer	Bremen	13. 5.1999
12,24 -0,2	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Berlin	3. 8.2002
12,0	Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14. 8.1979
12,0	Groenewold, Feka	1967	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.1982
12,0	Buscher, Silke	1957	TUS Esens	Letter	22. 6.1975
12,30 +0,5	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Rostock	21. 6.2008
12,1	Steffens, Anja	1964	TUS Esens	Bunde	8. 6.1980
12,1	Janßen, Marion	1965	SV Georgsheil	Aurich	12. 8.1986
12,36 +0,6	Ringel, Kristin	1979	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.1998
12,2	Stumpf, Lena	1924	TV Leer	Weener	5. 5.1952
12,2	Raukuc, Anna	1990	Emder LG	Leer	28. 4.2007
12,2	Frers, Andrea	1975	Conc. Ihrhove	Ihrhove	13. 7.1994
12,2	Esdorn, Bettina	1961	Germ. Leer	Leer	13. 9.1981
12,2	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Leer	17. 9.1983
12,51 +0,7	Davids, Tanja	1981	TV Norden	Delmenhorst	16. 6.2002

200m

24,04	Rieger, Silvia	1970	TUS Hinte	Bremen	23. 7.1994
24,0	Huneke, Heike	1966	Conc. Ihrhove	Hamm	2. 7.1991
24,26 1,0	Möllmann, Katharina	1980	Germ. Leer	Duisburg	10. 7.1999
24,59 1,4	Jacob, Hedda	1986	SV Emden-Harsweg	Aurich	17. 5.1998
24,5	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Friedeburg	18. 7.1979
24,7	Steffens, Anja	1964	TUS Esens	Bunde	8. 6.1980
24,9	Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Göttingen	5. 6.1982
25,15 -0,9	Raukuc, Anna	1990	Emder LG	Leer	3. 9.2011
25,19	Pielsticker, Inka	1965	SV Georgsheil	Rhede	15. 9.1986
25,17 +0,4	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Berlin	20. 7.2008
25,19 +0,8	Ringel, Kristin	1979	SV Emden-Harsweg	Winsen	24. 5.1998
25,25 +1,1	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Berlin	4. 8.2002
25,33	Buscher, Silke	1957	TUS Esens	Augsburg	25. 7.1975
25,1	Groenewold, Feka	1967	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.1982
25,2	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Remels	30. 8.1984
25,48	Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Braunschweig	15.7.1979
25,4	Esdorn, Bettina	1961	Germ. Leer	Oldenburg	12. 8.1981
25,53	Ramaker, Anja	1976	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	6. 8.1996
25,66	Ramaker, Heike	1976	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	6. 8.1996
25,66 +1,5	Brenninck, Simone	1980	FC Norden	Scheeßel	19. 6.1999

400m

52,92	Rieger, Silvia	1970	TUS Hinte	Arnsberg	29. 5.1994
53,70	Huneke, Heike	1966	VfL Ockenhausen	Mö'gladbach	18. 8.1984
53,6	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Berlin	10. 9.1983
55,47	Jacob, Hedda	1986	SV Emden-Harsweg	Jena	14. 5.1998
55,71	Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.1982
55,72	Raukuc, Anna	1990	Emder LG	Bremen	14. 6.2008
56,97	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Bremen	3.10.1982
57,08	Ramaker, Heike	1976	SV Warsingsfehn	Blankenburg	14. 7.1996
57,24	Frers, Andrea	1975	LG Uplengen	Mö'gladbach	11. 7.1992
57,45	Frers, Birgit	1975	Conc. Ihrhove	Goslar	5. 6.1993
57,67	Gerken, Alena	1994	TV Norden	Delmenhorst	13. 5.2012
57,74	Wollers, Silke	1979	SV Emden-Harsweg	Oldenburg	22. 7.1998
57,76	Ramaker, Anja	1976	SV Warsingsfehn	Blankenburg	14. 7.1996
57,75	Schmitz, Lena	1988	SV Emden-Harsweg	WHV	10. 7.2005

58,24	Janssen, Sandra	1977	Conc. Ihrhove	Dortmund	28. 5.1994
58,4	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Norden	17. 6.1979
59,17	Kramer, Merret	2002	TV Norden	Haldensleben	15.6.2019
59,18	Bültena, Wiebke	1988	MTV Aurich	Delmenhorst	18. 6.2008
59,4	Groenewold, Feka	1967	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.1982
59,5	Hartmann, Hannelore	1950	Germ. Leer	Osnabrück	8. 7.1972

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
2:17,2	Eeten, Ebba	58	TUS Pewsum	Lüchow	19. 6.77
2:18,04	Blanke, Verena	2002	VfL Germania Leer	Oldenburg	19. 9.20
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
4:55,68	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Hannover	11. 8.13
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
6:32,9	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	18. 6.19
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
10:11,06	Janßen, Wiebke	97	Emder LG	Rostock	26. 7.13
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

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
18:21,78	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Papenburg	27. 9.19
18:25,18	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Essen	15. 6.07
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
39:33,0	Coordes, Verena	1988	TUS weene	Aurich	25. 6.2021
39:38,67	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	3. 7.2021
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
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

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
38:46	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Ofen	3.10.19
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
40:24	Buntjer, Frauke	89	TV Bunde	Papenburg	31. 3.2019
40:24	Coordes, Verena	88	TUS Weene	Oldenburg	20.10.2019

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
1:28:53	Coordes, Verena	88	TUS Weene	Neuenkirchen	16.11.19
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11
1:30:41	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20.10.19
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
1:31:13	Buntjer, Frauke	89	TV Bunde	Oldenburg	20.10.19
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
1:35:18	Lengerhuis. Insa	69	TUS Norderney	Dunum	30. 9.00

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	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Köln	13.10.19
3:21:41	Romberg, Petra	70	MTV Aurich	Frankfurt	28.10.12
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
3:25:22	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

10:31:41	TV Norden Reinhardt-Behrendt-Odens		Bremen	28. 4.1985
10:35:43	TV Norden (Odens-Kruse -3:25:22; Hartmann -3:26:40; Hetzke -3:43:41)		Hamburg	19. 4.98
10:51:40	TV Norden (A.Odens-Janssen-I.Odens)		Hamburg	26. 4.1987
11:20:58	TV Norden Reinhardt-Janssen-Gieseler		Bremen	24. 4.1983
11:26:44	TV Norden Reinhardt—Gieseler-Heyen		Bremen	6. 5.1984
11:43:37	Germania Leer Böhm-Hecht-Woltermann		Daverden	17. 6.1982
12:38:07	TV Norden Janssen-Heyen,U.-Heyen,A.		München	28. 4.1985
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
15,12	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
15,45 +1,0	Ihnen, Freya	99	SV Georgsheil	Verden	3. 9.17
15,46 +1,0	Gohlke, Lotta	99	Emder LG	Verden	3. 9.17
15,51 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
15,71 -0,2	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Papenburg	1. 6.19
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
15,82 +0,6	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Delmenhorst	12.07.20
15,6	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Oldenburg	11. 6.77
15,7	Huneke, Heike	66	VfL Ockenhausen	Göttingen	6. 6.82

400m Hürden 0,762m

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
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
65,3	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	6. 6.98
65,87	Knust, Insa	95	SV Holtland	Delmenhorst	22. 6.13
66,07	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Braunschweig	31.8.19
66,86	Gerken, Alena	94	TV Norden	Leer	9. 6.12
67,94	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Stuhr	9. 5.15
68,06	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	14. 7.18

69,38	Heerma, Mareeke	00	Emder LG	Hamburg	29. 6.19
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

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 (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
50,12	SV Emden-Harsweg (Raukuc-Schilder-Esderts-Schmitz)	Hameln	12. 6.05
50,31	SV Georgsheil (Wienekamp - Pielsticker - Janssen - Gronewold)	Holzminden	6. 9.81
50,39	LG Uplengen (Grotlüschen,75; Frers.B.,75; Ottjes,77; Frers,A.,75)	Zeven	23.06.91

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 (Janhsen - Huneke - Pielsticker - Bens)	Mönchengladb.	18. 8.84
3:45,80	VfL Ockenhausen(Janhsen- Engel- Bens- Huneke)	Augsburg	1. 9.85
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. - Watzema,T. - Heidergott - Frers,A.)	Osterode	8. 8.93
4:05,5	SV Warsingsfehn (Ramaker,H.; Weers; Weber,G.; Ramaker,A.)	Salzgitter	7. 9.96
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 (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
7:13,4	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 (Frers,B.,75; Heidergott,75; Frers,A.,75)			Remels	23.04.94

5 x 10km-Lauf

3:56:25	Emder LG Ringena - Kortylack-Bakker-Schneider-Jürrens			Oldenburg	22. 6.02
3:56:53	Emder LG Schneider, Janssen, Ringena, Voss, Kortylack			Oldenburg	24. 6.00
3:59:23	Emder LG Jürrens, Kortylack, Kunth, Ringena, Schneider			Oldenburg	23. 2.01
4:00:36	TUS Norderney Harms, Wateler, Eden-Geismann, Rahmel, Nowak			Oldenburg	24. 6.00
4:02:57	Emder LG Kortylack, Faust, Voss, Ringena, Schneider			Oldenburg	26. 6.99
4:17:08	TUS Norderney Wateler, Harms, Eden-Geimann-Lengerhuis-Nowak			Oldenburg	26. 6.99
4:42:41	Emder LG Engelbarts, F., König, Schulz, Penon, Adelmund			Oldenburg	22. 6.2002
4:46:29	Emder LG II Adelmund, Engelbarts, Vogel, Dittrich, Doden			Oldenburg	26. 6.99
4:54:13	Fort. Wirdum 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
1,70m	Schwabe, Amelie	2004	VfL Germania Leer	Oldenburg	19.09.20
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. 8.92
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
1,66m	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Oldenburg	27. 6.18
1,66m	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.18

Stabhochsprung

3,20m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Braunschweig	30.6.07
2,84m	Iken, Jana	94	Emder LG	Aurich	10. 6.18
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
2,20m	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	Helmers, 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. 8.54
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
5,77m	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
5,68m	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	Kramer, Imke	01	TV Norden	Blankenburg	1.10.16
5,51m	Steffens, Anja	64	TUS Esens	WHV	12. 6.80

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
10,69m 0,0	Meyer, Elena	2000	LG Uplengen	Delmenhorst	12. 7.20
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
10,41m +0,5	Dirks, Janna	00	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,37m +0,4	Hellmann, Laura	02	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19
10,34m	Sulmann, Anne	82	LG Ihrh-Wars'fehn	Bremen	17. 6.00

Kugelstoß 4kg

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
12,87m	Stumpf, Lena	24	Germ. Leer	?	1948
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
12,12m	Hagedohm, Karin	43	Emder TV	Aurich	23. 9.62
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

Diskuswurf 1kg

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
48,14m	Gül, Meryem	2002	TV Norden	Heilbronn	5. 9.20
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
37,99m	Dieling, Greta	49	TUS Pewsum	Pewsum	30. 9.67

Hammerwurf 4kg

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
37,79m	Dirks, Amke	2003	Fortuna Wirdum	Wirdum	12. 8.20
37,32m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Hesel	20. 4.96
36,29m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Delmenhorst	15. 3.03
36,03m	grote Hölmann, Nele	01	MTV Aurich	Wirdum	1. 7.2021
35,40m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.96
32,24m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.95
29,99m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	25. 8.18

29,07m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Holtland	10. 9.11
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

Speerwurf alt

43,80m	Janssen, Hedda	69	TV Norden	Aurich	8. 5.88
38,98m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	17. 5.1992

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
39,16m	Brunken, Sandra	78	SV Warsingsfehn	Dörpen	21. 9.97
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	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelsdorf	8. 9.12
35,46m	Schirrmann, Katharina	94	SV Emden-Harsweg	Papenburg	23. 9.16
35,28m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Leer	20. 9.02
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
33,73m	Fricke, Maike	83	LG Ihrh-Wars'fehn	Bremen	18. 6.00
33,28m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Hameln	19. 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				
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 – U 20

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	Helmers, 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
12,56 +0,4	Breninck, Simone	80	TV Norden	Zeven	17. 5.97

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	Helmers, 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
26,03 0,0	Kramer, Merret	02	TV Norden	Gladbeck	19. 5.18

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
59,17	Kramer, Merret	02	TV Norden	Haldensleben	15.6.19
59,4	Groenewold, Feka	67	SV Georgsheil	Ihlow	18. 9.82
59,72	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Wetzlar	18. 8.06
60,60	Nikoleit, Pia	94	Emder LG	Osnabrück	10. 5.11

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
2:15,89	Janssen, Neele	2003	MTV Aurich	Karlsruhe	15. 5.2021
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
2:18,04	Blanke, Verena	2002	VfL Germania Leer	Oldenburg	19. 9.20
2:18,23	Onken, Griet-Mara	90	Germ. Leer	Papenburg	14. 7.07
2:18,1	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Leer	8. 6.85
2:19,88	Schoon, Karin	68	TUS Pewsum	Holzminden	22. 6.86

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	Helmers, Frauke	71	MTV Aurich	WHV	19. 6.88
5:00,63	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Hannover	20. 7.19

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
10:54,48	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Bremen	6. 7.19
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
10:59,99	Roos, Tessa	98	SV Holtland	Oldenburg	22. 7.15
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
11:02,39	Klus, Merit	03	Emder LG	Göttingen	23. 6.19

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
20:13,22	Klus, Merit	03	Emder LG	Warsingsfehn	1.09.20
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
20:44,2	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Aurich	9. 7.93
21:05,10	Regenberg, Lynn	88	Emder LG	Papenburg	28. 9.07
21:05,8	Rückbrod, Martina	87	TV Norden	Sulingen	24. 4.05
21:07,80	Bronn, frauke	89	Germ. Leer	Papenburg	28.09.07

10000m

40:58.93	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	3.9.19

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
40:43	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Lingen	24. 3.19
40:45	Busse, Vanessa	01	Emder LG	Essen	25.11.17
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, Frauke	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
46:00	Janssen, Kristin	93	Emder LG	Marienhafe	10. 6.11

10 km Straße Mannschaften

2:06:47	Emder LG (	Lingen	24. 3.2019
	Kosic (20009 – 41:39; Busse (2001) - 41:52; Klus(2003) - 43:16		
2:08:35	TV Norden (Barkhoff, Rückbrod, Hoffmeister)	Wolfenbüttel	2.4.06

Halbmarathon

1:30:41	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Oldenburg	20.10.19
1:34:22	Neu, Sonja	76	Emder LG	Dunum	22.10.95
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

Marathon

3:56:32	Hecht, Caroline	1965	Germ. Leer	Bremen	6. 5.1984

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
15,71 -0,2	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Papenburg	1. 6.19
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

400m Hürden 0,762m

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
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
65,3	Sulmann, Kathrin	80	LG Ihrh-Wars'fehn	Oldenburg	6. 6.98
65,86	Knust, Insa	95	SV Holtland	Celle	30. 6.12
66,07	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Braunschweig	31.8.19
66,86	Gerken, Alena	94	TV Norden	Leer	9. 6.12
67,94	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Stuhr	9. 5.15
68,06	Zimmermann, Isabell	01	Emder LG	Berlin	14. 7.18
69,38	Heerma, Mareeke	00	Emder LG	Hamburg	29. 6.19
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

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
3:43,7	VfL Ockenhs. (Huneke, Engel, Janhsen, Bens)	Verden	1.10.83
3:44,25	VfL Ockenhausen	Mönchengladb.	18. 8.84

	(Janhsen - Huneke - Pielsticker - Bens)		
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.,75; Jansen,S.,77; Watzema, 76; Frers,A.75)		
4:08,8	TUS Pewsum (Slink - Harms - Cirksena - Schoon)	Remels	16. 5.85
4:16,7	SV Warsingfehn	Osnabrück	4. 6.97
	(Böttcher, Ostermann, Weers, Gottschlich)		
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
4:36,6	TUS Hinte (Mertineit-Kampmann-Flink-Bartels)	Norden	6. 5.1983

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	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)		
7:12,6	VfL Ockenhausen Schülerinnen	Berlin	9.10.77
	(Schröder - de Buhr - Wempen)		
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)		
7:20,51	SV Warsingsfehn	Winsen/L.	25. 5.1995
	Ramaker,A.,76-Ramaker,H.,76-Weers,I.,78		

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
1,70m	Schwabe, Amelie	2004	VfL Germania Leer	Oldenburg	19.09.20
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	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Ihlow	23. 5.81
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
1,66m	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.18
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	Helmers, 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	Kramer, Imke	01	TV Norden	Blankenburg	1.10.16
5,51m	Kröthenheerdt, Barbara	37	MTV Aurich	Aurich	23. 9.56
5,51m	Steffens, Anja	64	TUS Esens	WHV	12. 6.80
5,49m	Davids, 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

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
10,68m+0,1	Kramer, Merret	02	TV Norden	Göttingen	19. 6.2021
10,60m	Knopf, Hannah	93	MTV Aurich	Papenburg	29. 8.08
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	Davids, Tanja	81	TV Norden	Bremen	17. 6.00
10,43m	Buchweitz, Susanne	74	TV Norden	Hameln	19. 6.99
10,41m +0,5	Dirks, Janna	00	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19
10,39m	Witte, Karina	92	TV Norden	Papenburg	29. 9.06
10,37m +0,4	Hellmann, Laura	02	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19

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
10,32m +0,8	de Vries, Marie	2002	LG Uplengen	Delmenhorst	12. 7.20
10,28m	Neumann, Ann-Kathrin	74	MTV Aurich	Aurich	2. 7.91

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
12,39m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Oldendorf	17. 6.1995
12,25m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
12,12m	Hagedohm, Karin	43	Emder TV	Aurich	23. 9.62
12,09m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	23. 9.98
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
48,14m	Gül, Meryem	2002	TV Norden	Heilbronn	5. 9.20
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
37,99m	Dieling, Greta	49	TUS Pewsum	Pewsum	30. 9.67
37,52m	Heger, Christine	58	MTV Aurich	Aurich	29. 4.77

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
43,44m	Dirks, Amke	2003	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 8.2021
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
34,80m	grote Hölmann, Nele	01	MTV Aurich	Oldenburg	20.09.20
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	Büdelsdorf	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		Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	18. 5.73
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		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
12,74	+2,0	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle (Saale)	29.08.20

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	79	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

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
59,17	Kramer, Merret	02	TV Norden	Haldensleben	15.6.19
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

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
2:15,89	Janssen, Neele	2003	MTV Aurich	Karlsruhe	15. 5.2021
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
2:18,1	Harms, Silke	69	TUS Pewsum	Leer	8. 6.85
2:18,97	Lange, Lotta	2005	Emder LG	Rostock	31. 7.2021
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
5:00,63	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Hannover	20. 7.19
5:00,69	Helmers, 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	Lübbers, 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

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
10:54,48	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Bremen	6. 7.19
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	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
11:02,39	Klus, Merit	03	Emder LG	Göttingen	23. 6.19
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

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
20:13,22	Klus, Merit	03	Emder LG	Warsingsfehn	1.09.20
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
20:29,35	Saathoff, Katharina	00	SV Warsingsfehn	Papenburg	22. 9.17
20:39,2	Smidt, Ilka	70	BW Borssum	Leer	30. 3.85
20:44,2	Harwardt, Ines	79	Emder LG	Aurich	9. 7.93
22:23,14	Bronn, Frauke	89	Germ. Leer	Papenburg	30. 9.05
22:54,0	Janßen, Sonja	79	TUS Aurich-Ost	Aurich	7. 7.1995

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
43:16	Klus, Merit	03	Emder LG	Lingen	24. 3.19
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, Frauke	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, Henrike	85	MTV Aurich	Oldenburg	9. 3.02

100m Hürden 0,762m

14,22	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Cuxhaven	19. 6.86
14,47 +1,2	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Göttingen	19. 6.2021
14,55 +1,2	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Gladbeck	1. 9.02
14,57 +0,1	Iken, Merle-Marija	2005	MTV Aurich	Minden	7. 8.2021
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

400m Hürden 0,762m

57,44	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Birminghh./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
66,07	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Braunschweig	31.8.19
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	Roolfs, 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, Frauke	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

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
7:16,9	TUS Pewsum (Schoon-Cirksena - Harms)			Hildesheim	5. 5.1984
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
7:26,3	BW Borssum (Ossa-Raulien-Smidt)			Göttingen	11. 5.1985
7:27,2	LG Uplengen Klock,76-Frers,A.,75-Frers,B.,75)			Celle	9. 5.1991
7:29,5	Conc.Ihrhove(Jacobs,77-Jansen,77-heidergott,75)			WHV	18. 9.1991

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
1,70m	Schwabe, Amelie	2004	VfL Germania Leer	Oldenburg	19.09.20
1,69m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Oldenburg	12. 6.77
1,69m	Beyer, Ingrid	69	SV Georgsheil	Zeven	14. 7.1985
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	79	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
5,55m	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Göttingen	19. 6.2021
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	Davids, Tanja	81	TV Norden	Papenburg	15. 9.98
10,37m +0,4	Hellmann, Laura	02	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19

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

Kugelstoß 3kg (ab 2012)

14,70m	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Göttingen	19. 6.2021
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
12,77m	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	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
11,81m	Knust, Insa	95	SV Holtland	Delmenhorst	13. 5.12
11,70m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Oldenburg	6. 7.1997
11,31m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Gladbeck	7. 6.14

Kugelstoß 4kg (bis 2011)

13,37m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Norden	14. 9.90
12,96m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Schneverdg.	1. 9.07
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
11,78m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Hesel	4. 9.1992
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
11,30m	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

Diskuswurf 1kg

47,11m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Hannover	20. 7.19
46,78m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 8.98
45,54m	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
42,66m	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 (1996-1999 und ab 2012)

58,01m	Nannen, Mareike	90	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05
55,74m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Lüdenscheid	5. 7.97
40,86m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 6.97
40,78m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 5.97
51,05m	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Salzgitter	30. 8.09
50,03m	Dirks, Amke	03	Fortuna Wirdum	Oldenburg	20. 9.20
36,40m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	2. 5.97
36,30m	Fleßner, Nele	99	SV Georgsheil	Holtland	6. 6.15
34,74m	Hilbers, Frauke	80	SV Holtland	Hesel	23. 9.95
33,78m	Behrens, Mia	2005	TV Marienhafe	Hannover	12.09.20
31,78m	grote Hölmann, Nele	01	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
28,79m	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Meppen	27.04.14
28,44m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Hesel	27. 4.02
26,61m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	31. 3.07
26,46m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Hesel	24. 4.99

Hammerwurf 4kg (1992-1995, 2000 bis 2011)

58,25m	Pohl. Daniela	87	SV Holtland	Minden	4. 8.04
37,66m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Verden	15. 8.92
37,66m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Verden	15. 8.92
36,29m	Reimer, Jessica	87	SV Holtland	Delmenhorst	15. 3.03
35,42m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Georgsheil	15.10.95
31,04m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Hesel	22. 4.1995
26,75m	Kielmann, Sonka	92	LAC Emden-Aurich	Holtland	12. 9.09

Speerwurf 500g (ab 2013)

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	Behrensdorf, Lea	97	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13
37,45m	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Hannover	5. 5.2021
35,98m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	31. 5.15
35,65m	Wilberts, Femke	03	TV Norden	Aurich	03.07.20
35,56m	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	WHV	24. 5.14
35,35m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Aurich	8. 6.18
34,07m	Bolk, Maike	2003	SV Georgsheil	Papenburg	25.09.20
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	Fleßner, 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 (bis 2012)

41,86m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Leer	16. 7.97

40,78m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
40,40m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	24. 5.97
39,58m	Buttjer, Mareeke	83	FC Norden	Scheeßel	11. 6.00
37,38m	Brunken, Sandra	78	SV Warsingsfehn	Neustrelitz	27. 5.1995
37,22m	Raukuc, Anna	90	Emder LG	Osnabrück	30. 4.06
37,08m	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Hameln	12. 6.05
36,32m	Caspers, Daniela	77	SV Dornum	Hannover	16. 5.1993
36,21m	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelsdorf	8. 9.12
36,04m	Gruben, Katja	80	Conc. Ihrhove	Delmenhorst	14. 6.97
35,76m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Hoogeveen/NED	30.9.1995
35,42m	Goldenstein, Ina	76	Germania Leer	Leer	17. 5.1992
35,40m	Wiese, Kathrin	78	Germania Leer	Dörpen	16. 9.1995
34,93m	Männich, Inka	87	SV Warsingsfehn	Zeven	1. 9.02
34,88m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	18. 6.11
34,84m	Caspers, Daniela	77	SV Dornum	Aurich	10. 9.1992
34,32m	Grotlüschen, Kerstin	77	LG Uplengen	Schortens	1. 5.1993
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
33,88m	Müller, Imke	77	MTV Aurich	Aurich	11. 5.1993
33,73m	Fricke, Maike	83	LG Ihrh-Wars'fehn	Bremen	18. 6.00
33,28m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Hameln	19. 6.99
32,34m	Siemer, Neele	82	Germ. Leer	Aurich	1. 6.99
32,22m	Conrads, Melanie	80	TV Norden	Oldenburg	11. 5.97

Siebenkampf (mit 100m, 4g Kugel, 600g Speer)

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				
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	Jacob, Hedda	79	TUS Hinte	Schortens	6./7.5.1995
	14,66-1,52-7,80-12,96-5,39-24,18-2:28,73				
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				

Siebenkampf (mit 200m, 4g Kugel, 600g Speer)

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				
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				
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				

Vierkampf (neu ab 2012 Kugel 3kg)

3184 P.	Nkengue,Fortuna Ornella 2005	MTV Wittmund		Papenburg	3. 7.2021
	14,65(-0,1)-1,60-13,50-12,83(-0,5				

Siebenkampf (neu ab 2012 Kugel 3kg)

5024 P.	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Papenburg	3./4. 7.2021
	14,65(-0,1)-1,60-13,50-12,83(-0,5)-5,03(+0,0)-32,97-2:26,33				
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	Helmers, 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
12,49 +2,0	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hameln	2. 7.11
12,50	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Braunschw.	7. 7.01
12,61 +1,1	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Oldenburg	6. 6.15
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
12,74 +2,0	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle (Saale)	29.08.20
12,4	Focken, Käthe	61	LG Uplengen	WHV	29. 6.75
12,5	Schulz, Edda	59	VfB Remels	Stapel	29. 8.73
12,5	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Friedeburg	1.10.80
12,5	Rebnau, Traudchen	64	Kickers Emden	Wars'fehn	16. 7.78
12,5	Hartosch, Beate	65	VfL Ockenhausen	Lage	7. 7.79

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
42,92	Poppinga, Maike	84	FC Norden	WHV	30. 5.1999
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
2:21,23	Lange, Lotta	2005	Emder LG	Hannover	13.09.20
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
2:22,31	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Oldenburg	26. 8.18
2:22,2	Frers, Birgit	75	LG Uplengen	Göttingen	26. 6.90
2:22,2	Lübbers, Wilma	60	TUS Pewsum	Oldenburg	17. 8.75

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
7:05,79	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
10:54,48	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Bremen	6. 7.19
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
11:18,7	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
11:22,2	Olthoff, astrid	74	SV Warsingsfehn	Leer	15. 4.1989
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
23:46,1	Oltmanns, Hedy	83	Emder LG	Aurich	26. 6.1998

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
20:37	Hambach, Lena	01	Emder LG	Emden	30. 5.15
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

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
12,13 -0,3	Nkengue,Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Bad Harzburg	16.6.19
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
47,9	Temme, Christine	74	TV Norden	Aurich	30. 6.1989
48,25	Gohlke, Lotta	98	Emder LG	Papenburg	21.09.14
48,1	Bakker, Claudia	74	TUS Hinte	Aurich	30. 6.1989
49,12	Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Hinte	7. 7.90
49,84	Lenz, Juliane	99	Emder LG	WHV	19. 7.14
49,9	Albrecht, Anita	74	LG Uplengen	Aurich	30. 6.1989
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
1,67m	Schwabe, Amelie	04	Germania Leer	Schortens	16. 6.19
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	Helmers, 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

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	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	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	Marienhafe	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	Marienhafe	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
5,35m -0,1	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Mainz	20. 7.19
5,34m	Büttner, Ulrike	60	MTV Aurich	Wetzlar	9. 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
12,94m	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Hannover	14.07.20
12,90m	Wempen, Sonja	57	VfL Ockenhausen	Leer	11. 9.71
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 (bis 1999)

44,10m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Hesel	27. 9.1997
41,81m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Georgsheil	21. 7.1999
40,70m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	17. 7.1996
39,84m	Konken, Daniela	80	SV Georgsheil	Oldenburg	19. 8.1995
37,98m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Schortens	21. 5.1995
37,74m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Marienhafe	2.10.1990
37,18m	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Dortmund	22. 7.1989
36,02m	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Georgsheil	15. 5.1996
35,84m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Hameln	26. 8.1995
35,78m	Gniewosz, Tanja	82	SV Georgsheil	Georgsheil	9. 7.1997
32,20m	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Wirdum	16.10.1983
31,54m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Wirdum	27. 9.1989
31,38m	Vater, Miriam	72	MTV Aurich	Georgsheil	10. 8.1987

Diskuswurf 1kg (ab 2000)

39,88m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Hamburg	15. 7.17
39,00m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Aurich	13. 8.1993
37,72m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	1. 6.13
37,33m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	WHV	2. 6.07
37,20m	Klaassen, Kirsten	77	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.92
37,08m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Oldenburg	27. 8.1992
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
33,20m	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Ihlow	28. 4.1985
33,03m	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Celle	11. 7.15
32,74m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Papenburg	28. 9.1996
32,55m	Schmidt, Antke	87	Fortuna Wirdum	Osterode	24. 8.02
32,27m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	Georgsheil	12. 5.01
31,24m	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Aurich	24. 8.19
31,02m	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	8. 7.00

Speerwurf 500g(neu ab 2013)

36,60m	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Papenburg	15. 9.13

35,98m	Biskup, Marleen	00	MTV Aurich	Oldenburg	31. 5.15
34,43m	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle (Saale)	30.08.20
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
29,38m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Leer	5. 9.15
28,94m	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Emden	11. 5.16
28,80m	Fleßner, Nele	99	SV Georgsheil	Georgsheil	5.10.14
27,75m	Diekmann, Imke	98	Emder LG	Papenburg	15. 9.13
27,15m	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13

Speerwurf 600g (2000-2012)

36,21m	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Büdelsdorf	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 (bis 1999)

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
38,18m	Sjuts, Maike	80	TV Norden	Hameln	27. 8.1995
37,08m	Kasten, Mareike	79	TUS Hinte	Oldenburg	26. 6.1994
36,70m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Oldenburg	6. 7.97
36,48m	Ohlhoff, Marta	82	TV Norden	Osterode	13. 7.97
36,20m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Schortens	14. 5.1994
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
49,00m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Moorhusen	3. 8.2021
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
33,78m	Behrens, Mia	2005	TV Marienhafe	Hannover	12.09.20
28,44m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Hesel	27. 4.02
28,79m	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Meppen	27.04.14
27,74m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	12. 5.12
26,61m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	31. 3.07
26,48m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	4. 7.1994
26,46m	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Hesel	24. 4.99
24,92m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Georgsheil	3. 6.95

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
1572 P.	Schwabe, Amelie 13,0(-1,3)-5,14-9,89	04	Germania Leer	Norden	21. 9.19
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
1461 P.	Iken, Merle-Marija	2005	MTV Aurich	Aurich	03.10.20

	13,48(-1,9)-5,08-7,90					
1452 P.	Wilberts, Femke	03	TV Norden	Norden	22. 9.18	
	13,3-4,95-8,12					
1422 P.	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Stuhr	7. 7.12	
	14,68(-0,7)-4,79(0,0)-9,90					
1420 P.	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13	
	13,7(+0,8)-4,55(+1,6)-9,18					
1420 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Norden	22. 9.18	
	13,6-4,59-8,86					
1419 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Norden	16. 9.17	
	13,5(-1,1)-4,72(+1,0)-8,33					
1416 P.	Meyer, Elena	00	LG Uplengen	Norden	26. 9.15	
	13,1(1,6)-4,71(-0,8)-7,52					
1354 P.	Schindler, Anneke	02	SV Warsingsfehn	Norden	16. 9.17	
	13,3-4,30-7,54					
1324 P.	Bauer, Hanna	04	TV Norden	Norden	22. 7.2018	
	13,7(-2,1)-4,45-7,23					
1319 P.	Peterssen, Nele	97	TV Norden	Stuhr	7. 7.12	
	13,97(0,0)-4,21(+0,0)-7,77					

Vierkampf

2240 P.	Helmer, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.78
	12,1-5,65-9,63-1,56				
2186 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	Norden	17. 9.16
	12,6(+2,4)-5,03-1,54-11,48				
2174 P.	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Papenburg	1. 6.19
	12,97(+0,5)-5,06(0,0)-1,56-11,08				
2148 P.	Schwabe, Amelie	04	Germania Leer	Norden	21. 9.19
	13,0(-1,3)-5,14-1,62-9,89				
2145 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Rhede	6. 8.05
	12,94-5,01-1,56-10,37				
2121 P.	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
	12,9(-0,4)-5,10(+1,8)-1,55-10,10				
2111 P.	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	6.10.00
	12,4-4,80-1,50-10,29				
2099 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Aurich	16. 9.06
	13,5-5,07-1,51-11,59				
2073 P.	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	4.10.71
	12,6-5,38-1,39-9,92				
2065 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
	13,2(-0,4)-4,81(+1,0)-1,55-10,15				
2038 P.	Mengel, Laura	84	SV Georgsheil	Ihrhove	28. 5.99
	9,8-4,75-1,48-10,61				
2030 P.	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Esens	4.10.71
	13,1-4,80-1,44-10,74				
2020 P.	Knust, Insa	95	SV Holtland	Hameln	5. 9.10
	13,72(-0,1)-4,75(-0,1)-1,56-9,61				
2018 P.	Emken, Ursula	57	TUS Esens	Esens	20. 5.71
	12,8-4,97-1,43-9,47				
2017 P.	Klinkenborg, Insa	90	TV Norden	Leer	17. 9.05
	12,5-4,38-1,55-9,50				
2014 P.	Helmers, Gisela	59	VfL Ockenhausen	Stapel	5.10.73
	12,9-4,95-1,46-9,21				

Siebenkampf (Speer 500g – ab 2013)

3856 P.	Nkengue,Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle(Saale)	29.08./
	12,74(+2,0)-5,28(+1,7)-12,07-1,58/				30.08.20
	12,51(-0,7)-34,43-2:34,36				
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				

3101 P. Garmers, Loreen 2005 LG Uplengen Bad Harzburg 05.09./
13,93(+0,4)-4,49(+0,2)-7,28-1,52/14,26(+0,4)-16,44-2:45,63 06.09.20
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 (alt – bis 2012)

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. Behrensdorf, 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 Delmenhorst30.6.1.7.01
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 Delmenhorst30.6.1.7.01
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
2486 P. Schwabe, Amelie 04 Germania Leer Stuhr 26. 5.19
13,16-(0,6)-13,58(-0,7)-4,79(-1,2)-1,56-17,80
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, Maike 03 SV Georgsheil Lingen 10. 6.18
14,10(+2,6)-12,86(+2,8)-4,40(0,0)-1,48-24,00
2380 P. Iken, Merle-Marija 2005 MTV Aurich Stuhr 29.08.20
13,78(-0,7)-12,97(-0,4)-4,17(-2,4)-1,50-19,24
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
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
2297 P. Garmers, Loreen 2005 LG Uplengen Stuhr 29. 8.2020
14,11(+0,3)-14,27(-0,4)-4,58(-0,1)-1,55-14,13
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 Lauf

2613 P. Raukuc, Anna 90 SV Emden-Harsweg Hinte 15. 5.04
13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30
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
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
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
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

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
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

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

2667 P. Saathoff, Lena 92 SV Georgsheil Zeven 8. 7.06
13,20-12,89-4,76-11,82-32,36

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

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

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

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

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

2655 P. Nkengue, Fortuna Ornella 05 MTV Wittmund Stuhr 26. 5.19
13,18(+1,2)-12,23(+0,6)-4,67(-0,9)-11,42-29,32

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	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	7.10.78
12,49 +2,0	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hameln	2. 7.11
12,61 +1,1	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Oldenburg	6. 6.15
12,4	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Pewsum	9. 6.71
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	Emken, Ursula	57	TUS Esens	Pewsum	9. 6.71
12,6	Meyer, Annegret	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.78
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	Wunstorf	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
7:05,79	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
7:13,7	Olthoff, Astrid	74	SV Warsingsfehn	Leer	16. 4.88

3000m

11:16,66	Wallerstein, Lara	04	Emder LG	Berlin	14. 7.2018

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
20:37	Hambach, Lena	01	Emder LG	Emden	30. 5.15
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

80 m Hürden

12,13 -0,3	Nkengue,Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Bad Harzburg	16.6.19
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
53,19	Garmers, Loreen	05	LG Uplengen	Papenburg	27. 9.19
55,08	van Hove, Jana	98	BW Borssum	Leer	9. 6.12
56,19	Schwitters, Heike	2006	TV Marienhafe	Verden	22.07.20
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
1,63m	Huismann, Nina	07	SV Warsingsfehn	Oldenburg	21. 7.2021
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
1,59m	Busker, Vivien	07	SV Warsingsfehn	Göttingen	20. 6.2021

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
5,35m -0,1	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Mainz	20. 7.19
5,34m	Focken, Käthe	61	LG Uplengen	Oldenburg	30. 7.75
5,30m	Huneke, Heike	66	Germ. Leer	Friedeburg	1.10.80
5,30m	Schikschneit, 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

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
9,46m	Jankowska, Patrycja	05	SV Großefehn	Papenburg	27. 9.19
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

12,90m	Wempen, Sonja	57	VfL Ockenhausen	Leer	11. 9.71
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
12,36m	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Braunschweig	31.8.19
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, Tomke	80	Germ. Leer	Dörpen	19. 8.94
11,61m	Kielmann, Sonka	92	BW Borssum	Lübeck	2. 9.06

Diskuswurf 750g (bis 1999)

41,32m	Redenius, Sonja	82	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.1996
37,74m	Bunjes, Andrea	76	SV Holtland	Marienhafe	2.10.1990
37,04m	Klaassen, Kirsten	77	SV Georgsheil	Georgsheil	12.10.1991
36,90m	Bergmann, Inka	75	SV Georgsheil	Aurich	9. 10.1989
36,60m	Beyer, Inga	74	SV Wars'fehn	Berlin	25. 9.1988
35,34m	Harms, Ilona	81	SV Georgsheil	Moorhusen	21. 6.1995
35,30m	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Georgsheil	12. 7.1995
34,42m	Kruse, Insa	79	SV Georgsheil	Georgsheil	8. 9.1993
34,34m	Meyer, Anja	80	SV Georgsheil	Georgsheil	20. 5.1994
34,18m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Wirdum	10.10.1993
34,18m	Konken, Daniela	80	SV Georgsheil	Celle	3. 9.1994

Diskuswurf 1kg (ab 2000)

34,02m	Ites, Andrea	78	SV Georgsheil	Wirdum	24. 4.92
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
31,24m	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Aurich	24. 8.19
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
29,86m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	1.10.93
29,52m	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wirdum	3.10.09
29,20m	Beyer, Inga	74	SV Warsingsfehn	Oldenburg	1996

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
42,59m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Wirdum	12. 8.20
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
25,11m	Behrens, Mia	05	TV Marienhafe	Braunschweig	1. 9.19
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

Speerwurf 600g (2000-2012)

32,96m	Behrensdorf, 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
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
27,39m	Bakker, Anne	91	TV Norden	Leer	10. 9.05
27,42m	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Leer	14. 9.02

Speerwurf 500g (ab 2013)

33,75m	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Mainz	21. 7.19
32,00m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Papenburg	11. 9.16
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
27,65m	Janßen, Mette	02	LG Uplengen	Papenburg	11. 9.16
27,15m	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 5.13

Speerwurf 400g (bis 1999)

43,26m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Aurich	27. 5.1994
39,54m	Gronewold, Anke	80	TV Norden	Delmenhorst	7. 5.1994
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
34,44m	Coordes, Silvia	74	SV Warsingsfehn	Aurich	27. 8.88
34,24m	Vienna, Kerstin	79	Fortuna Wirdum	Papenburg	19. 9.93
34,10m	Siemer, Neele	82	Germania Leer	Emstek	18. 8.1996
33,44m	Ohlhoff, Martha	82	TV Norden	Leer	14. 9.1996
32,58m	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	Aurich	27. 8.88
32,26m	Willems, Andrea	77	TV Norden	Hannover	23. 6.91
31,74m	Beyer, Inga	74	SV Wars'fehn	WHV	13. 8.88
31,74m	Kasten, Mareike	79	TUS Hinte	Leer	11. 9.1993
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 Tannenhausen	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
49,00m	Klinkenborg, Kerstin	82	TV Norden	Marienhafe	28. 9.1996

Dreikampf (mit Ball)

1611 P.	Erdwiens, Elke 13,2-4,62-56,00	68	SV Warsingsfehn	Ihlow	1.10.1982
1607 P.	König, Martina 13,1-4,65-53,00	71	SV Warsingsfehn	Aurich	13. 9.1985
1552 P.	Siebert, Petra 13,4-5,20-40,50	67	MTV Wittmund	Wars'fehn	22. 8.1981
1551 P.	Ulferts, Elsa 12,8-5,16-35,60	64	SV Georgsheil	Aurich	5. 9.1978
1548 P.	Eilers, Lisa-Kristin 12,8-4,89-37,50	93	TV Norden	Leer	28. 4.2007
1546 P.	Casjens, Insa 12,7-5,05-34,00	71	SV Georgsheil	Aurich	31. 5.1985
1544 P.	Flink, Anja 13,5-5,24-40,00	67	Kickers Emden	Emden	29. 9.1981
1538 P.	Huneke, Heike 12,8-5,10-33,80	66	Germania Leer	Wars'fehn	7. 8.1980
1538 P.	Gößling, Kerstin 13,8-4,80-45,00	69	BW Borssum	Ihlow	26. 7.1983
1538 P.	Schilling, Sylvia 13,7-4,98-39,00	72	SV Warsingsfehn	Leer	4.10.1985
1530 P.	de Riese, Maike 13,9-4,43-55,00	71	SV Warsingsfehn	Aurich	13. 9.1985
1501 P.	Lotzing, Monika 12,8-4,43-38,00	67	Germania Leer	Bunde	2. 5.1981
1500 P.	Peterwerth, Sandra 13,5-4,25-49,00	74	SV Warsingsfehn	Leer	2. 5.1987
1472 P.	Lüers, Anja 13,2-4,82-33,50	73	VfL Ockenhausen	Remels	20 .6.1986
1429 P.	Bakker, Anne 13,5-4,40-37,00	91	TV Norden	Leer	23. 4.2005
1410 P.	Wietoska, Imke 13,6-4,51-34,00	86	Germ. Leer	Weener	17. 6.2000
1410 P.	Schmidt, Antje	87	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001

14,2-4,34-42,50

Dreikampf (mit Kugel 3kg)

1577 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	Norden	26. 9.15
	13,01(0,4)-4,87(-0,2)-10,96				
1539 P.	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
	13,0-4,75-10,12				
1506 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.12
	13,3-4,88-9,56				
1497 P.	Kramer, Merret	02	TV Norden	Norden	17. 9.16
	13,0(+2,4)-4,91-8,66				
1324 P.	Bauer, Hanna	04	TV Norden	Norden	22. 7.2018
	13,7(-2,1)-4,45-7,23				

Vierkampf (3kg-Kugel)

2240 P.	Helmers, Elke	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.1978
	12,1-5,65-9,63-1,56				
2174 P.	Nkengue, Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	Papenburg	1. 6.2019
	12,97(+0,5)-5,06(0,0)-1,56-11,08				
2164 P.	Meyer, Annegret	64	VfL Ockenhausen	Wars'fehn	14.10.1978
	12,6-5,18-1,52-10,79				
2129 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	Oldenburg	20. 6.2015
	12,77(+2,5)-5,15(0,0)-1,44-11,01				
2111 P.	Peters, Mareike	86	SV Georgsheil	WHV	6.10.2000
	12,4-4,80-1,50-10,29				
2105 P.	Willink, Inka	65	TV Norden	Celle	10. 6.1979
	12,8-4,91-1,51-10,63				
2099 P.	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Aurich	16. 9.2006
	13,5-5,07-1,51-11,59				
2088 P.	Casjens, Insa	1971	SV Georgsheil	Ihlow	18. 5.1985
	12,9-4,98-1,59-9,00				
2076 P.	Siebels, Monika	1966	SV Georgsheil	Salzgitter	15. 6.1980
	12,9-4,96-1,43-11,20				
2073 P.	Buscher, Silke	57	TUS Esens	Esens	4.10.1971
	12,6-5,38-1,39-9,92				
2056 P.	Hartosch, Bettina	65	VfL Ockenhausen	Lage	7. 7.1979
	12,5-5,18-1,45-8,90				
2050 P.	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.2012
	13,0-4,75-1,51-10,12				
2030 P.	Janssen, Gisela	57	TUS Esens	Esens	4.10.1971
	13,1-4,80-1,44-10,74				
2018 P.	Emken, Ursula	57	TUS Esens	Esens	20. 5.1971
	12,8-4,97-1,43-9,47				
2017 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	14. 7.2012
	13,3-4,88-1,51-9,56				
2014 P.	Helmers, Gisela	59	VfL Ockenhausen	Stapel	5.10.1973
	12,9-4,95-1,46-9,21				
1978 P.	Schulz, Edda	59	VfB Remels	Stapel	29. 8.1973
	12,5-4,68-1,40-9,08				
1978 P.	Rieger, Silvia	70	TUS Hinte	Ihlow	31. 5.1984
	13,1-4,88-1,47-8,79				
1973 P.	Janssen, Neele	03	MTV Aurich	Bad Harzburg	12.8.2017
	13,63(-0,2)-4,67(-0,7)-1,56-8,54				
1944 P.	Blum, Mareike	90	TV Norden	Norden	4. 9.2004
	13,4-4,54-1,59-7,83				
1936 P.	Peters, Tomke	91	SV Georgsheil	Leer	17. 9.2005
	13,6-4,72-1,55-8,10				
1933 P.	de Vries, Marie	02	LG Uplengen	Norden	17. 9.2016
	13,4(+1,3)-4,54-1,54-8,25				
1929 P.	Kramer, Merret	02	TV Norden	Norden	17. 9.2016
	13,0(+2,4)-4,91-1,38-8,66				
1908 P.	Harms, Maria	88	SV Warsingsfehn	Celle	8. 9.2002

13,66-4,71-1,60-6,55
1908 P. Rosendahl, Anneke 97 SV Warsingsfehn Emden 18. 9.2011
12,6-4,81-1,38-7,62

Siebenkampf

3697 P. Raukuc, Anna 90 SV Emden-Harsweg Rhede 14./15.8.04
12,28-1,60-9,07-13,26-4,75-30,01-2:21,50
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
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)

3772 P. Nkengue, Fortuna Ornella 05 MTV Wittmund Mainz 20./21.7.19
12,95(+1,4)-5,35(-0,1)-11,74-1,55-12,52(+0,6)-33,75-2:41,42
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
2969 P. Iken, Merle-Marija 2005 MTV Aurich Papenburg 1./2.6.2019
13,96(-0,7)-4,58(0,0)-6,56-1,48-/14,67(-1,6)-12,30-2:47,47
2925 P. Halm, Lena 2005 BW Borssum Bad Harzburg 15./16.6.2019
13,90(-0,7)-4,66(0,0)-6,73-1,36/15,31(-0,2)-23,78-2:49,28
2914 P. Garmers, Loreen 2005 LG Uplengen Papenburg 1./2.6.2019
14,15(+0,9)-4,66(+0,0)-6,74-1,44/14,85(-0,4)-14,39-3:00,56

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
2254 P. Cramer, Skadi 2007 SV Warsingsfehn Stuhr 13. 6.2021
14,46(+0,1)-13,86(-0,1)-4,24(+0,2)-1,52-15,58
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
2224 P. Huismann, Nina 2007 SV Warsingsfehn Stuhr 13. 6.2021
15,00(+0,1)-14,71(-0,1)-4,24(+1,7)-1,56-17,79
2138 P. Busker, Vivien 2007 SV Warsingsfehn Stuhr 13. 6.2021
14,98(+0,2)-14,40(0,0)-4,35(+0,0)-1,44-14,34

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. Behrensdorf, 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 neu (mit Kugel 3 kg, 500g Speer)

2655 P. Nkengue, Fortuna Ornella 05 MTV Wittmund Stuhr 26. 5.19
13,18(+1,2)-12,23(+0,6)-4,67(-0,9)-11,42-29,32
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
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

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				
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				
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
1:07:08	Fortuna Wirdum	Marienhafe	31. 3.1997
	Buttjer,83-20:35; Bussen-Heyen,82-21:13; Voß,84-25:20		
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 (Szcesny-Görtzen-Habben)	Marienhafe	17. 4.06

4x100m-Staffel

50,9	VfL Ockenhausen(de Buhr-Wempen-Helmers-Fleßner)	Wolfsburg	11. 9.1977
51,2	TUS Esens (Janssen-Dembowski-Emken-Buscher)	Hameln	18. 7.1971
51,62	VfL Ockenhausen(Hartosch-Helmers-Fleßner-Meyer)	Moringen	23. 7.1978
52,25	StG Emden-Aurich	Hameln	29. 6.2008
	Gerken -Tjards-Knopf, L.-Ehrlich		
52,28	SV Warsingsfehn	Oldenburg	22. 6.2016
	Fischer-Schäfers-Schindler-Freerks		
52,1	LAC Emden-Aurich	Aurich	6. 6.2008
	Knopf, L.-Gerken-Ulferts-Tjards		
52,58	SV Georgsheil	Leer	3. 5.2013
	Meyer,J.-Saathoff;N.-van Hove-Werner		
52,73	SV Georgsheil	Leer	18.05.2014
	Lieder, Jennifer (2000); Schön, Rena (2000);		
	Hiller, Maja (2000); Picksak, Marina (2000)		
52,77	SV Warsingsfehn	Celle	26. 6.2004
	Weber-Manssen-Buß-Onken		
52,7	TV Norden	Leer	16. 6.2007
	Eilers,R.-Witte-Jenssen-Eilers,L.		
52,94	Germ. Leer	Delmenhorst	12. 7.2006
	Bartels-Geissler-Lohmann-Schlömer		
52,9	TV Norden	Leer	4. 6.2005
	Bakker-Bommer-Mohr-Klinkenborg		
53,25	Conc. Ihrhove	Holzminden	20. 6.1992
	(Jansen,S.,77-Bolewski,78-Jacobs,77-Betz,77)		
53,25	SV Warsingsfehn	Schneverd.	21. 5.2003
	Männich-Manssen-Harms-Onken		
53,37	MTV Aurich	Papenburg	15. 7.2007
	Knopf,H.-Tjards-Gerken-Knopf,L.		

53,45	SV Georgsheil (Lieder,Wübbena,Hiller,Picksack)	Papenburg	13. 9.2015
53,49	SV Warsingsfehn Groninga-Onken-Weber-Meyer	WHV	26. 6.2005
53,63	Germ. Leer Oelrichs-Karels-Gehler-Wietoska	WHV	8. 7.2000

3x800m-Staffel

6:48,3	VfL Ockenhausen (Engel- Bens – Janhsen)	Salzgitter	7.10.1979
7:09,7	VfL Ockenhausen (Gerdes - Bens - Engel)	Bersenbrück	17.05.1980
7:12,6	VfL Ockenhausen Schülerinnen (Schröder - de Buhr - Wempen)	Berlin	9.10.1977
7:25,64	VfB Uplengen (Frers,A.; Frers,B.; Albrecht)	Verden	25. 9.1988
7:32,4	SV Emden-Harsweg (Peters-Raukuc-Schmitz)	Langen	28. 9.2003
7:36,06	SV Warsingsfehn (Gottschlich-Kramer-Boekhoff)	Sulingen	16. 5.1996
7:38,8	TUS Esens (Diester-Harms-Janssen)	Hannover	29. 8.1971
7:39,20	BW Borssum (Ossa-Raulien-Peters)	Zeven	12. 5.1983
7:39,4	Conc. Ihrhove (Betz-Bolewski-Jansen)	Celle	9. 5.1991
7:39,5	Conc. Ihrhove (Watzema-Schröder-Heidergott)	Aurich	4. 5.1989
7:39,85	TUS Hinte (Nikoleit-van der Meer-Rozema)	Delmenhorst	15. 6.2002
7:41,25	SV Warsingsfehn (Helmers-Janssen-Meyer)	Dörpen	20. 5.1993
7:42,37	SV Emden-Harsweg (Peters—Schmitz-Klaassen)	Delmenhorst	15. 6.2002
7:42,2	VfL Ockenhausen (Helmers-Janhsen-Meyer)	Salzgitter	20. 5.1978
7:45,7	TV Norden (Breninck,80-Klinkenborg,81-Kopanka,80)	Remels	29. 4.1995

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

Siebenkampf Mannschaft (neu ab 2013 – geänderte Gewichte)

8538 P.	BW Borssum (Halm – Thieme – Rathert)	Bad Harzburg	15./16.6.2019

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, Maike	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	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Ihlow	17. 6.81
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
7:22,73	Eilers, Luisa	2007	LG Uplengen	Melle	28.08.20
7:23,59	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Einbeck	27. 4.03
7:24,21	Pfluger, Talea	10	Fortuna Wirdum	Hamburg	29. 9.19
7:24,29	Reisack, Inka	71	TUS Pewsum	Sottrum	23. 9.84

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, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:27	Pfluger, Talea	10	Fortuna Wirdum	Norderney	13. 7.19
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	Pfluger, Tabea	10	Fort. Wirdum	Marienhafe	2. 4.18
21:26	Seiwald, Talea	01	Fort. Logabirum	Emden	31.05.14
21:34	Okken, Lea	96	TV Norden	Schortens	15. 8.09
21:48	Thies, Smilla	00	TUS Norderney	Norden	16. 4.11
21:52	Weinberg, Rieke	00	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.11

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
1,53m	Busker, Vivien	2007	SV Warsingsfehn	Hannover	13.09.20
1,53m	Cramer, Skadi	2007	SV Warsingsfehn	Hannover	13.09.20

Stabhochsprung

2,12m	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.2005
1,98m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Marienhafe	9. 9.2019
1,90m	Bartels, Friederike	92	Germ. Leer	Leer	10. 9.2005
1,90m	Bohlken, Lena	90	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 9.2003
1,90m	Behrens, Mia	05	TV Marienhafe	Schortens	14.10.2018
1,85m	Bussen-Heyen, Meike	82	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11. 8.1995
1,82m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Marienhafe	14. 7.2000
1,80m	Ellßel, Sandra	85	Fortuna Wirdum	Marienhafe	11.10.1997
1,74m	Heyken, Mareke	91	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.2004
1,72m	Schmidt, Lea	06	TV Marienhafe	Marienhafe	5. 7.2019
1,70m	Lengert, Hanna	80	Fortuna Wirdum	Aurich	24. 9.1992
1,70m	Janssen, Stefanie	83	Fortuna Wirdum	Papenburg	18. 9.1994
1,62m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	28. 9.2005

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
5,19m	Kramer, Imke	01	TV Norden	WHV	25. 6.13
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	Schilling, Sylvia	72	SV Warsingsfehn	Bunde	5. 6.1985
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 (bis 2011)

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
25,90m	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Hesel	1.10.1994
25,85m	van Ohlen, Sara	98	Germ. Leer	Holtland	10. 9.11
22,57m	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	3.10.05
20,61m	Riemeyer, Anja	92	Fortuna Wirdum	Wirdum	8.10.05
18,44m	Ripken, Sonja	86	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99

Hammerwurf 2kg (ab 2012)

40,31m	Schwitters, Heike	2006	TV Marienhafe	Marienhafe	9. 9.2019
32,00m	Staggenborg, Anne	2008	Fortuna Wirdum	Wirdum	1. 7.2021
23,77m	Schütz, Joanne	2006	TV Marienhafe	Marienhafe	11. 9.2019
21,35m	Groenefeld, Eka	2008	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	15.07.2020
21,23m	Schmidt, Lea	2006	TV Marienhafe	Aurich	24. 8.2019
20,74m	Behrens, Mia	2005	TV Marienhafe	Aurich	8. 6.2018
20,37m	Thesinga, Inken	2006	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.2018
19,74m	Janßen, Lana	07	TV Marienhafe	Marienhafe	9. 9.19

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 Pyrmonth	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
49,00m	Liesmann, Daniela	71	SV Warsingsfehn	Friedeburg	29. 8.1984
49,00m	Büsing, Tomke	80	Germ. Leer	Wars'fehn	7.10.1993
47,00m	Engels, Marlies	76	Germania Leer	Leer	19. 7.1989
45,50m	Obst, Rabea	74	MTV Aurich	Bunde	26. 5.1987
44,00m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	14. 8.1981
44,00m	Kramer, Imke	01	TV Norden	Lemwerder	14. 6.14
43,50m	Goldenstein, Ina	76	Germania Leer	Leer	7.10.1989
43,00m	Hilbers, Frauke	80	SV Holtland	Wars'fehn	7.10.1993
42,00m	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	WHV	13. 6.06
41,00m	Hanssen, Elke	79	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	4.10.1992
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
38,50m	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14
38,00m	Rass, Agnes	78	TV Norden	Marienhafe	20. 6.91
38,00m	Kruse, Katharina	95	TV Norden	Aurich	27. 5.08
37,50m	Büsker, 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	90	SV Emden-Harsweg	Norden	6. 9.03
	9,8-5,04-46,50				
1541 P.	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wars'fehn	2. 9.00
	10,70-4,56-51,00				
1498 P.	Eilers, Lisa-Kristin	93	TV Norden	Aurich	16. 9.06
	10,6-4,51-48,00				
1448 P.	Schmidt,, Antje	87	Germ. Leer	Leer	3.10.00
	10,7-4,61-42,00				
1443 P.	Krönke, Christine	89	TUS Norderney	Wars'fehn	17. 8.02
	10,3-4,37-40,00				
1443 P.	Röpkes, Ina	88	SV Georgsheil	Leer	5. 5.01
	10,62-4,86-35,00				
1431 P.	de Boer, Tina	88	Germ. Leer	Leer	29. 9.01
	10,8-4,13-47,50				
1404 P.	Kruse, Katharina	95	TV Norden	Leer	27. 9.08
	10,9-4,12-45,50				
1392 P.	Frers, Birgit	75	VfB Uplengen	Aurich	5. 8.88
	10,6-4,69-34,00				

Dreikampf
75m-Weit-Ball 200g

1477 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	WHV	25. 6.13
	9,8-5,19-29,00				
1470 P.	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	18. 9.11
	10,0-4,54-37,50				
1468 P.	Engels, Marlies	76	Germania Leer	Leer	19. 7.1989
	10,3-4,32-47,00				
1446 P.	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	26. 9.15
	10,3-4,54-40,50				
1440 P.	van Hove, Jana	98	BW Borssum	Emden	18. 9.11
	10,5-4,08-50,50				
1408 P.	Picksack, Marina	90	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
	10,2-4,42-36,00				
1403 P.	Nkengue, Fortuna	05	MTV wittmund	Norden	22. 9.18
	10,3-4,61-34,00				
1356 P.	Goldenstein, Ina	76	Germania Leer	Leer	7.10.1989
	11,0-4,15-43,50				
1315 P.	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13
	10,3-4,77-30,00				

Vierkampf
75m-Weit-Hoch-Schlagball 80g

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

	10,9-4,08-1,37-41,00					
1779 P.	Kruse, Katharina	95	TV Norden	Leer	27. 9.08	
	10,9-4,12-1,29-45,50					

Vierkampf

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

2054 P.	Kramer, Imke	01	TV Norden	Lemwerder	14. 6.14	
	10,33-4,93-1,52-44,00					
1620 P.	Nkengue, Fortuna	05	MTV wittmund	Norden	22. 9.18	
	10,3-4,61-1,52-34,00					
1885 P.	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13	
	10,3-4,77-1,49-30,00					
1867 P.	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28. 9.14	
	10,3-4,63-38,50-1,37					
1853 P.	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13	
	10,3-4,68-1,41-33,00					
1797 P.	Cordes, Carmen	02	LG Uplengen	Norden	26. 9.15	
	10,3-4,54-1,32-35,00					
1757 P.	Picksack, Marina	90	SV Georgsheil	Norden	24. 8.13	
	10,2-4,42-1,25-36,00					
1740 P.	Huisman, Nina	2007	SV Warsingsfehn	Aurich	03.10.20	
	11,26-4,39-1,48-27,00					

Block S/S

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

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

Block S/S

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

2346 P.	Nkengue, Fortuna	05	MTV Wittmund	Aurich	6. 5.2018	
	10,88(-1,4)-10,31(-0,9)-4,42-1,44-20,94					
2202 P.	Seehusen, frauke	78	Germania Leer	Hannover	23. 6.1991	
	10,24-16,01-4,77-1,48-26,14					
2068 P	Goldenstein, Ina	76	Germania Leer	Salzgitter	25. 6.1989	
	11,07-14,93-4,21-1,40-26,36					

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

2727 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Hinte	17. 5.03
	10,0-9,6-5,04-50,50-2:24,7				
2399 P.	Bültena, Wiebke	88	MTV Aurich	Hinte	24. 5.01
	10,77-11,14-4,55-35,50-2:28,3				
2368 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	13. 5.10
	10,54 - 10,50 - 4,62 - 35,50 - 2:50,81				
2304 P.	Onken, Griet-Mara	90	SV Warsingsfehn	Hinte	17. 5.03
	10,4-10,6-4,48-25,00-2:30,4				
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				
2074 P.	Winkel, Tessa	76	TV norden	Salzgitter	25. 6.1989
	11,04-16,74-4,59-9,49-28,42				
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				
2038 P.	Kappher, Heidi	76	SV Georgsheil	Norden	27. 5.1989
	10,4-15,4-4,44-8,23-24,58				
2032 P.	Engels, Marlies	76	Germania Leer	Salzgitter	25. 6.1989
	10,87-15,53-4,47-8,63-23,90				
2008 P.	Kruse, Insa	79	SV Georgsheil	Aurich	10. 5.1992
	10,6-14,8-4,04-7,85-27,22				
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. 8.2013
9,8	Holstein, Miriam	67	Germ. Leer	Wars'fehn	13.10.1979
9,8	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Aurich	31. 8.2013
10,0	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Ihlow	17. 6.1981
10,1	Gößling, Kerstin	69	BW Borssum	Ihlow	17. 6.1981
10,1	Focken, Käthe	61	VfL Ockenhausen	WHV	9. 9.1973
10,1	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfen	Ihlow	25. 8.1980
10,2	Janssen, Marion	69	Fortuna Wirdum	Ihlow	4. 9.1981
10,49 +0,0	Gül, Meryem	02	TV Norden	Blankenburg	20.09.2014
10,3	Seekamp, Silvia	67	Fort. Wirdum	Wars'fehn	13.10.1979
10,3	Casjens, Insa	71	SV Georgsheil	Georgsheil	28. 9.1982
10,3	Trettin, Helma	72	SV Warsingsfehn	Westerholt	2.10.1984
10,3	Redlin, Wiebke	76	TUS Hinte	Aurich	18. 9.1987
10,3	Helmers, Gisela	59	VfL Ockenhausen	Leer	17.10.1971
10,3	Siebels, Monika	66	SV Georgsheil	Wars'fehn	20. 8.1978
10,3	Engel, Anja	66	VfL Ockenhausen	Stapel	13.10.1978
10,3	Janssen, Marion	69	Fort. Wirdum	Moorhusen	17. 7.1980
10,3	Eilers, Rajke	93	TV Norden	Norden	4. 9.2004
10,3	Knopf, Lea	93	MTV Aurich	Leer	17. 9.2005
10,3	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Emden	29. 8.2009
10,3	Tebbens, Kim	03	TUS Borkum	Borkum	18. 7.2015

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
2:31,30	Pfluger, Talea	10	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 6.2021
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
7:09,3	Pfluger, Talea	10	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 8.2021
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
7:27,6	Eilers, Luisa	07	LG Uplengen	Bad Zw'ahn	11.10.19
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

5 km Straße

19:53		Nikoleit, Pia	94	TUS Hinte	Emden	27. 5.06
20:23		Buttjer, Mareke	83	Fortuna Wirdum	Schortens	19. 8.95
20:27		Pfluger, Talea	10	Fortuna Wirdum	Norderney	13. 7.19
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
21:48		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
21:55		Röben, Lina	07	Fort. Logabirum	Papenburg	31. 3.19
21:58		Beening, Annike	96	Germ. Leer	Aurich	22. 8.08
21:59		Okken, Lea	96	TV Norden	Norden	19. 4.08

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	Münning, 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
1,50m	Szwagiel, Lena	2008	TV Norden	Stuhr	12.09.20
1,49m	Behrensdorf, 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
1,45m	Huismann, Nina	07	SV Warsingsfehn	Papenburg	15. 9.19
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
1,44m	Busker, Vivien	07	SV Warsingsfehn	Norden	21. 9.19
1,44m	Willms, Emma	2008	SV Warsingsfehn	Aurich	03.10.20

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
1,38m	Janßen, Lana	07	TV Marienhafe	Marienhafe	9. 9.2019

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	Münning, 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 3 kg (bis 2011)

23,43m	Barkhoff, Anna	87	Fortuna Wirdum	Wirdum	9.10.99
19,80m	Reinders, Jessica	87	SV Holtland	Hesel	25. 9.99

Hammerwurf 2 kg (ab 2012)

27,41m	Staggenborg, Anne	2008	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.08.20
23,98m	Schwitters, Heike	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
21,35m	Groenefeld, Eka	2008	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	15.07.20
20,37m	Thesinga, Inken	06	TV Marienhafe	Marienhafe	19. 9.18
19,74m	Janßen, Lana	07	TV Marienhafe	Marienhafe	9. 9.19
16,99m	Dirks, Imke	2008	TV Marienhafe	Upgant-Schott	15.07.20

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	Behrensdorf, 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
30,00m	Folner, Alina	07	SV Warsingsfehn	Norden	21. 9.19
30,00m	Lehmann, Hannah	07	LG Uplengen	Norden	21. 9.19

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	Peterwerth, Sandra	74	SV Warsingsfehn	Westerholt	30. 8.1986
53,00m	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Ihlow	16. 5.82
52,80m	Erdwiens, Elke	68	SV Warsingsfehn	Georgsheil	12. 9.80
52,00m	Dirks, Sabine	61	VfL Ockenhausen	Brinkum	15. 6.73
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	Behrensdorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	WHV	25. 4.09

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

1567 P.	Ulferts, Karin 10,1-4,95-44,60	70	SV Georgsheil	Ihlow	23. 6.1982
1564 P.	Erdwiens, Elke 10,2-4,64-49,80	68	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	23. 8.1980
1546 P.	Peterwerth, Sandra 10,4-4,41-53,00	74	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	5 9.1986
1522 P.	Raukuc, Anna 10,5-4,64-48,00	90	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	17. 8.2002
1517 P.	Kreutzmann, Stefanie 10,4-4,26-51,90	69	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.1981
1513 P.	Schilling, Sylvia 10,7-4,59-50,00	72	SV Warsingsfehn	Leer	13.10.1984
1487 P.	Casjens, Insa 10,3-4,76-40,00	71	SV Georgsheil	Wars'fehn	6.10.1983
1486 P.	Gerdes, Britta 10,8-4,43-50,00	70	TV Norden	Ihlow	1.10.1982
1474 P.	Siebels, Monika 10,3-4,25-44,10	66	SV Georgsheil	Wars'fehn	20. 8.1978
1465 P.	König, Martina 10,9-4,09-53,50	71	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	6.10.1983
1459 P.	Liessmann, Daniela 10,7-4,09-50,80	71	Germania Leer	Leer	10. 6.1983
1441 P.	de Riese, Maike 10,8-4,29-46,50	71	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	6.10.1983
1444 P.	Südhoff, Silke 10,5-4,33-43,00	68	BW Borssum	Georgsheil	24. 7.1980
1435 P.	Janssen, Hedda 10,7-4,34-43,00	69	TV Norden	Wars'fehn	22. 8.1981
1419 P.	Knopf, Lea 10,3-4,53-35,50	93	MTV Aurich	Leer	17. 9.2005
1414 P.	Holstein, Miriam 9,9-4,51-31,00	67	Germania Leer	Leer	15. 9.1979
1409 P.	Eilers, Lisa-Kristin 10,6-4,38-39,50	93	TV Norden	Leer	17. 9.2005
1407 P.	Behrensdorf, Lea 11,43 – 4,30 – 46,50	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.2009
1406 P.	Rosendahl, Anneke 10,61 – 4,52 – 35,00	97	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.2009

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

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

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

1546 P.	Peterwerth, Sandra 10,4-4,41-1,46-53,00	74	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	5. 9.1986
1990 P.	Erdwiens, Elke 10,2-4,58-1,42-46,50	68	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	5. 9.1980

1935 P.	Raukuc, Anna	90	SV Emden-Harsweg	Wars'fehn	17. 8.2002
	10,5-4,64-1,35-48,00				
1906 P.	Behrensdorf, Lea	97	LAC Emden-Aurich	Leer	26. 9.2009
	11,43 - 4,30 - 1,49 - 46,50				
1900 P.	Gerdes, Britta	70	TV Norden	Wars'fehn	30. 5.1981
	10,8-4,45-1,38-47,00				
1885 P.	Beyer, Inga	74	SV Holtland	Leer	3.10.1986
	10,8-4,62-1,36-45,00				
1879 P.	de Riese, Maike	71	SV Warsingsfehn	Wars'fehn	24. 9.1983
	10,9-4,41-1,39-46,00				
1857 P.	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Leer	26. 9.2009
	10,61 - 4,52 - 1,41 - 35,00				
1849 P.	Focken, Käte	61	VfL Ockenhausen	Stapel	29. 8.1973
	10,5-4,48-1,28-44,00				
1848 P.	de Buhr, Heike	68	SV Georgsheil	Wars'fehn	17. 5.1980
	10,8-4,60-1,50-32,00				
1839 P.	Ulferts, Karin	70	SV Georgsheil	Georgsheil	1. 7.1981
	10,2-4,45-1,26-51,00				

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.	Behrensdorf, 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)

1970 P.	Huismann, Nina	07	SV Warsingsfehn	Aurich	27. 4.19
	11,55-12,80-3,98-1,40-13,98				
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
40,9	SV Warsingsfen	Bunde	22. 5.1990
	Schilling,77-Ramacher,H.,76-Ramacher,A.,76-Brodowski,76		
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
41,8	VfL Ockenhausen (A.Frers-Keiser-Specht-B.Frers)	Remels	25. 9.1987
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-Kistemaker-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 Mannschaften

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 Behrensdorf-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	Norden	4. 9.04

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

SENIOREN

MÄNNER M30

100m

11,06	Müller, Frank	68	TV Norden	Palo-Alto	25. 4.98
10,9	Müller, Eberhard	38	FC Norden	Wittmund	9. 6.1968
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
11,46 +0,3	Onken, Jan-Gerhard	88	Germania Leer	Delmenhorst	13. 5.19
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

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
49,43	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germ. Leer	Hannover	20. 7.19

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
55,18	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	30. 8.20
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

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	Verden	7. 9.96

10 km Lauf Mannschaft

1:38:12	LG Ihrhove-W'fehn (Steinke -32:16; Heidergott -31:53; Brauner -34:03)	Alfeld	18. 3.2001
1:43:23	TV Norden Steinke, P. 70 -33:30; Grigat, H. 73 -33:46 Klus-Brauner,71-36:07	Norden	22. 4.2006
1:43:49	Germ. Leer (Waschkau,77 -34:10; Steinke, 70 -34:44; Oppenborn,78 -34:55)	Lüchow	13. 4.2008
1:43:57	Germania Leer Grigat, Holger (73) - 33:56; Waschkau, Jan (77) - 34:45; Fleßner, Hermann (74) - 35:16	Norden	14. 4.2012

1:44:36	Germania Leer	WHV	26.10.2011
	Grigat, Holger (73) - 33:58; Steinke, Peter (70) - 34:54; Ringering, Onno (68) - 35:44		
1:44:44	MTV Aurich (Heidergott(1971) -34:24; Ringering (1968) -34:40; Hommers (1979) -35:40	Meppen	13.03.2016
1:45:17	LGO (Tjarks -34:20; Reisewitz -37:08; Hörnemann -33:49)	Ofen	3.10.1998
1:45:28	Emder Laufgemeinschaft Harms, S. 70 -33:54; Brauner, M. 71 -34:37 Schmedding, D. 66 -36:57	Emden	12.06.2004
1:45:51	TV Norden Frers, T. 69 -34:42; Brauner, M. 71 -35:11 Schöpp, T. 72 -35:58	Ofen	3.10.2005
1:46:29	LG Ostfriesland Hörnemann,62-35:19; Wouk,65-35:27; Ludwig,R., 59-35:43	Ofen	3.10.2001

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

Halbmarathon - Mannschaft

3:46:20	TV Norden (Valentin, 62 -1:12:39; Steinke,70 -1:12:40; Iglesias, 55 -1:21:01)	Hattingen	9. 3.2003
3:48:59	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Hörnemann, L. 62 -1:14:34; Ludwig, R. 59 -1:14:56 Tjarks, E. 54 -1:19:29	WHV	21.05.1998
3:49:38	LGO (Ludwig,R. -1:14:38; Tjarks -1:17:02; Reisewitz -1:17:58)	Emmerthal	1. 3.1998
3:50:13	LGO (Tjarks,54 - Hörnemann,62 - Ludwig,R.,59)	Hamburg	15. 9.1996
3:50:23	LG Ostfriesland I (Tjarks,54 - 1:14:09; Knobel,53 - 1:17:01; Reisewitz,51 - 1:19:13)	Himmelpf.	23. 4.1995
3:51:34	LGO (Tjarks,54 - Reisewitz,51 - Fisser,50)	Bertlich	15. 5.1994
3:55:42	LGO (Reisewitz - 1:23:26; Ludwig,R. -1:15:40; Tjarks -1:16:36)	Emmerthal	11. 5. 1997
3:55:44	LGO (Tjarks,54 - Knobel,53 - Kirschke)	Emmerthal	8. 8. 1993
3:57:47	LGO (Tjarks,54; Ibeling,66; Romanowski,46)	Löningen	27.10. 1996
3:59:10	LGO Hörnemann,62-1:15:09; Tjarks,54-1:21:52; Ludwigs,H.,67-1:22:09	Schortens	6. 4.1997

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

Marathon Mannschaften

7:32:46	LG Ostfriesland(Janssen,38;Hommers,50;Bönsch,40)	Bremen	24. 4.1983
7:43:26	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch - Jans)	Bremen	6. 5.1984
7:50:44	LG Ostfriesland (Tjarks; Bönsch; Reisewitz)	Bremen	27. 4.1986
7:51:21	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Hommers)	Herzlake	17. 5.1981
7:55:17	LG Ostfriesland (Janssen - Bönsch -Rüst)	Daverden	17. 6.1982
7:56:54	LG Ostfriesland (Tjarks,E.-Reisewitz-Boensch)	Bremen	9. 4.1989
8:04:00	LG Ostfriesland(Jans, Tjarks, Reisewitz)	Duisburg	26. 9.1987
8:04:57	LG Ostfriesland (Boensch, Tjarks, Reisewitz)	Daverden	17. 6.1985
8:09:26	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Janssen)	Dörverden	18.10.1980
8:15:53	LG Ostfriesland (Reisewitz-Ludwig,R.-Tjarks)	Herzlake	28. 4.1991
8:19:46	LG Ostfriesland (Ludwig,R.-Tjarks,E.-Christians,B.)	Hannover	12. 4.1992
8:23:30	LG Ostfriesland (Janssen - Rüst - Jans)	Pewsum	22. 4.1979
8:26:52	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Haren)	Herzlake	17. 5.1981
8:28:51	LG Ostfriesland II (Jans – Ehlert - Kirschke)	Bremen	24. 4.1983

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
16380m	Lammers, Joachim	60	TG Wiesmoor	Emden	28.10.01

6-Stundenlauf

60071m	Cramer, Marcus	1975	Conc. Neermoor	Sande	1 .6.2019
59407m	Hoogstraat, Benjamin	1989	TUS Aurich-Ost	Sande	1 .6.2019
54579m	Klinkenborg, Enno	1984	TV Norden	Sande	1 .6.2019

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
70,0	Hefter, Eberhard	46	SV Georgsheil	Norden	28. 5.82
72,56	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Aurich	12. 5.02

3000m Hindernis

9:37,2	Holthuis, Rolf	1904	Union Weener	Hamburg	27. 6.1937
10:07,0	Trebesch, Wolfgang	1957	MTV Aurich	Aurich	26. 7.1987
10:08,8	Goldenstein, Uwe	1938	Germ. Leer	Osnabrück	4. 5.1968
10:19,8	Brauner, Michael	1971	LG Ihrhove-W'fehn	Delmenhorst	16. 6.2002
10:41,0	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Aurich	30. 6.1989
10:41,6	Ludwig, Reinhard	1959	LG Ostfriesland	Aurich	30. 6.1989
11:06,6	Schmidt, Benno	1957	MTV Aurich	Aurich	5. 6.1987
11:26,2	Sappl, Günther	1943	Germ. Leer	Oldenburg	17. 7.1974
11:35,18	Schöpp, Timo	1972	TV Norden	WHV	6. 6.2004
11:41,87	Onken, Gerhard	1949	Germ. Leer	Papenburg	24. 9.99

4x100m Staffel

49,2	Fortuna Wirdum	Oldenburg	30. 6.2001
	Wolterink,J.,68,Rausch,65, Brüggemann,69; Alberts-Tammena,U,68		
50,1	Fortuna Wirdum	Oldenburg	28. 6.2003
	Wolterink, J. 68; Alberts-Tammen, U. 68		
	Rausch, M. 65; Giesselmann, B. 68		
50,6	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.2002
	Brust,68; Brüggemann,69; Saathoff,F.,70; Alberts-Tammena,U,68		
51,0	Fortuna Wirdum	Emden	24. 9.2006
	Peters, H. 75; Giesselmann, B. 68		
	Fleetjer, G. 75; Giesselmann, U. 76		
51,5	Fortuna Wirdum	Aurich	28. 6.2009
	Giesselmann,B.,68-Fleetler,75; Janssen,79;Rausch,65		
52,3	Fortuna Wirdum	Emden	28. 9.2008
	Giesselmann,B.,68-Giesselmann,U.,76-Rausch,65;Frühling,69		
53,0	Fortuna Wirdum	Emden	23. 9.2007
	Frühling,69, de Boer,61, Fleetjer,75, Giesselmann,B.,68		
53,4	Fortuna Wirdum	Emden	25. 9.2005
	Barkhoff, J. 56; Giesselmann, B. 68		
	Peters, H. 75; Rausch, M. 65		
54,3	Fortuna Wirdum	Aurich	6. 7.2004
	Brüggemann,69;Briese,69; Schut,69; Sassen,73		
55,1	Fortuna Wirdum	Emden	21. 9.2002
	Giesselmann, B. 68; Barkhoff, J. 56; Rewerts, G. 60; Wolterink, J. 68		

4x400m Staffel

4:19,9	Fortuna Wirdum	Moorhusen	28. 8.2005
	Barkhoff, J. 56; Giesselmann, B. 68		
	Peters, H. 75; Fleetjer,75		

3 x 1000m Staffel

9:28,3	TUS Weene	Aurich	8. 6.2018
	(Cassoli,1977-Waschkau,1977-de Jonge,1976)		
9:30,8	LG Ostfriesland	Remels	8. 5.1999
	Behrendt,51; Tjarks,54; Ludwig,59		
9:43,3	Fortuna Wirdum	Remels	10. 5.2003
	Rausch, M. 65; Schut, F. 69		

	Giesselmann, B. 68				
9:43,9	Germania Leer			Remels	8. 5.1999
	Albers,,38; Woltermann,47; Onken,49				
9:44,4	Fortuna Wirdum			Moorhusen	29. 8.2004
	Schut, F. 69; Rausch, M. 65				
	Giesselmann, B. 68				
9:50,5	MTV Aurich			Aurich	22. 6.2010
	Jacobs, A. 72; Sigl, H. 70				
	Wolf, M. 76				
9:50,9	LG Ostfriesland			Moorhusen	7. 9.2007
	Hinrichs,64;Ibeling,66;Ludwigs,H.,67				
9:59,6	LG Ostfriesland			Moorhusen	7. 9.2007
	Faßhauer,68;Broer,70;Sanders,61				
10:20,9	Fortuna Wirdum			Remels	8. 5.1999
	Saathoff,52; Buttjer,46; Barkhoff,56				
10:27,0	Fortuna Wirdum			Moorhusen	12. 7.2006
	Giesselmann, B. 68; Rausch, M. 65				
	Alberts-Tammena, U. 68				

5 x 10km - Staffel

2:58:46	Germ. Leer (Taube, Mühlenbrock, Waschkau, Steinke, Grigat)		Oldenburg	6. 7.2008
3:05:09	LG Ostfriesland (Behrendt,51;Tjarks,54;Christians,58; Knobel,53; Ludwig,59)		Oldenburg	26. 6.1999
3:05:10	LG Ostfriesland (Christians, Knobel, Reisewitz, Tjarks, Ludwig)		Oldenburg	24. 6.2000
3:12:59	Emder LG Jürrens, Voss, ter Jung,Beckmann, Bednorz		Oldenburg	23. 6.2001

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 (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	Kowalczik, 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
7,12m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 8.14
7,04m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Aurich	3.10.19
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11
6,86m	Göken, Daniel	1985	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.2017
6,72m	Sassen, heino	73	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

Fünfkampf

2567 P.	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Dörpen	29. 9.2002
	5,95(+0,0)-40,35-24,78(+0,0)-29,05-5:15,68				
2258 P.	Rector, Knut	67	MTV Wittmund	Schortens	7. 9.1997
	4,72(+0,4)-48,82-25,4(-0,2)-26,74-5:22,4				
2046 P.	Giesselmann, Uwe	76	Fortuna Wirdum	Hannover	17. 9.2006
	5,57(+0.0)-38,19-26,69(-0.4)-21,85-5:38,94				
1704 P.	Schröder, Bodo	69	Fortuna Wirdum	Dörpen	29. 9.2002
1815 P.	Janssen, Sven	79	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15.7.2012
	5,28(+0,1)-32,07-26,2(+0,2)-21,53-6:01,1				
1597 P.	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum	Hannover	17. 9.2006
	4,63(+0.0)-28,80-29,19(-0.4)-20,70-5:26,17				

Zehnkampf

3719 P.	Gebhardt, Dieter	61	MTV Aurich	Schortens	14./15.5.1994
	13,89-5,20-9,18-1,60-66,43-19,35-26,98-2,80-28,44-5:19,01				

Werfer-Fünfkampf

Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

2.921 P.	Arjes, Michael	71	LAC Emden/Aurich	Aurich	8. 7.2005
	11,64-37,82-45,98-46,85-12,00				
2.661 P.	Meding, Alexander	72	LAC Emden/Aurich	Aurich	9. 7.2006
	12,16-36,24-37,07-41,76-11,26				
1550 P.	Göken, Daniel	1985	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.2018
	21,79-9,14-27,43-25,56-6,25				

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
25,71 0,0	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	29. 8.20

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
55,18	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	30. 8.20
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

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	Verden	7. 9.96
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. 3.99
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
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

6-Stundenlauf

60071m	Cramer, Marcus	1975	Conc. Neermoor	Sande	1 .6.2019
54579m	Klinkenborg, Enno	1984	TV Norden	Sande	1 .6.2019

110m Hürden

18,5	Boehme, Reinhold	34	TUSPewsum	Pewsum	14. 6.69
18,9	Voß, 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
5,95m	Schüssler, Claus	42	MTV Aurich	Leer	30. 7.1977
5,94m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Leer	10. 9.05

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
46,52m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Marburg	3. 6.2000
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	Kowalczik, 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	Georgsheil	24. 9.78
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
36,44m	Janssen, Tim	65	TV Norden	Gelnhausen	25. 5.2002
36,10m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	3.10.07
32,70m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	22. 9.88

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
7,04m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Aurich	3.10.19
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
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

Fünfkampf

2338 P.	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Osnabrück	18. 9.2005
	5,14(+0.7)-48,65-28,31(-1.3)-32,38-5:11,87				
2390 P.	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Hannover	17. 9.2006
	5,60(+0.0)-42,54-25,82(-0.4)-30,62-5:31,23				
2267 P.	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Osnabrück	18. 9.2005
	5,45(+0.2)-40,79-25,35(-1.3)-20,69-5:14,25				
1571 P.	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.2014
	4,57(-0,7)-36,16-29,0(+0,4)-16,87-5:52,9				
1472 P.	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	4,08(+0,1)-28,62-29,3(+1,0)-23,56-5:55,6				
1188 P.	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012
	3,98(+0,0)-22,06-30,9(+0,2)-22,44-6:11,0				
1023 P.	Fleetjer, Gerhard	75	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	4,14(+0,5)-24,55-30,6(+1,0)-19,81-7:20,0				

Zehnkampf

4512 P.	Boehme, Reinhold	34	TUS Pewsum	Pewsum	21./22.6.1969
	12,3-5,58-10,36-1,58-59,0-18,7-28,86-2,30-44,08-5:21,8				
3.968 P.	Giesselmann, Bernd	68	Fort. Wirdum	Zeven	13.9/14.9.2008
	12,93(+0.6)-5,43(+0.0)-10,21-1,64-64,15				
	20,79(+0.0)-32,00-2,80-35,20-5:58,82				

Werfer-Fünfkampf

2994 P.	Arjes, Michael	71	LAC Emden/Aurich	Aurich	18.07.2009
	11,79-39,43-43,03-44,52-12,58				
2725 P.	Meding, Alexander	72	MTV Aurich	Meppen	28. 4.2007
	36,68-12,23-36,30-42,59-12,23				
2093 P.	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Aurich	8. 7.2005
	10,58-31,60-23,26-38,03-9,40				
1498 P.	Gembler, Kai	74	Fort. Wirdum Upgant-Schott		13.07.2011
	15,56-8,70-26,94-24,99-7,01				
1440 P.	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum Upgant-Schott		13.07.2011
	18,54-7,75-24,43-26,90-6,59				
1396 P.	Sassen, Heino	73	Fort. Wirdum Upgant-Schott		13.07.2011
	19,45-8,50-21,49-22,95-6,72				

1242 P.	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum Upgant-Schott		19. 6.2013
	19,02-8,48-22,62-30,71-o.g.V.				

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
12,65 -0,7	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	30. 8.20
12,5	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Aurich	2. 7.91
12,5	Baumann, Helmut	57	Germania Leer	Leer	3.10.2000
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	Hedemann, Hartmut	62	Germania Leer	Leer	20. 9.2002
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
25,71 +0,0	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	29.08.2020
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
28,73 -0,1	Richter, Wolfgang	78	TUS Pewsum	Papenburg	27. 9.19

400m

52,94	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	München	20. 7.85
55,18	Hölscher, Peter	78	Germ. Leer	Zeven	30. 8.20
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
66,0	Rewerts, Gretus	60	Fortuna Wirdum	Emden	21. 9.2002

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	Marienhafe	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
4:40,53	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Aurich	12. 5.2002
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
4:49,21	Hommers, Rolf	79	MTV Aurich	Oldenburg	14. 8.2019
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
34:21	Lünemann, Frank	77	MTV Aurich	Lingen	24. 3.19
34:24	Heidergott, Enno	71	MTV Aurich	Meppen	13. 3.16
34:30	Wiesener, Klaus	56	TV Norden	Kamen	1. 5.98

10 km Lauf Mannschaften

1:44:52	MTV Aurich	Meppen	13.3.2016
	Heidergott, Enno (1971) - 34:24; Ringering, Onno (1968) - 34:40; Steinke, Peter (1970) - 35:48		
1:46:04	MTV Aurich	Lingen	20. 3.2015
	Steinke, Peter (1970) - 34:57; Tammen, Marco (1975) - 35:27; Fleßner, Hermann (1974) - 35:40		
1:46:07	MTV Aurich	Lingen	24. 3.2019
	Lünemann,1977-34:21; Heidergott,1971-35:45; Hommers,1979-36:01		
1:47:41	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Bremerhaven	30.03.2003
	Hörnemann, L. 62 -35:19; Ludwig, R. 59 -35:24 Christians, B. 58 -36:58		
1:48:28	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Alfeld	15. 3.1998
	Tjarks, E. 54 -35:20; Reisewitz, K. 51 -35:52 Christians, B. 58 -37:16		
1:48:47	Germania Leer	Norden	14. 4.2012
	Ringering, Onno (68) - 35:21; Steinke, Peter (70) - 36:04; Taube, Ralf (69) - 37:22		
1:49:13	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Ofen	3.10.1997
	Reisewitz,51-35:47; Tjarks,54-36:17; Romanowski,46-37:09		
1:49:57	MTV Aurich	Schortens	18.10.2017
	Ringering, Onno (1968) - 35:25; Steinke, Peter (1970) - 36:58; Lünemann, Frank (1977) - 37:34		
1:50:22	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Schortens	29.10.2008
	Vlaardingerbro, K. 68 -36:30; Wouk, F. 65 -36:51 Sanders, A. 61 -37:01		
1:51:38	LAC Emden/Aurich	Emden	12.06.2004
	Speckmann, K. 57 -37:00; Trebesch, W. 57 -37:11 Schmedding, C. 63 -37:27		

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

Halbmarathon Mannschaften

3:50:23	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Himmelpforten	23.4.1995
	Tjarks,54-1:14:09; Knobel,53-1:17:01; Reisewitz, 51-1:19:13		
3:51:34	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Herten-Bertl.	15.5.1994
	Tjarks,54-1:15:58; Reisewitz,51-1:17:41; Fisser,50-1:17:30		
4:00:13	MTV Aurich	Hannover	10.04.2016
	Ringering, Onno (1968) - 1:16:02; Steinke, Peter (1970) - 1:17:57; Fleßner, Hermann (1974) - 1:26:14		
4:00:25	LG Ostfriesland	Schortens	2. 4.2000
	Ludwig,R.,59 –1:15:25; Tjarks, 54- 1:18:43; Romanowski,46-1:26:17		
4:02:37	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Emmerthal	8. 8.1993
	Knobel,53-1:18:10; Kirschke,53-1:21:47; Behrendt,51-1:22:40		
4:04:03	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	26.09.1999
	Ludwig, R. 59 -1:16:19; Tjarks, E. 54 -1:18:25 Romanowski, A. 46 -1:29:19		
4:04:24	LG Ostfriesland	Dunum	25. 3.2006
	sanders,61-1:20:56; Ludwig,R.,59-1:21:15; Ibeling,66-1:22:13		
4:06:24	LG Ostfriesland	Dunum	28. 9.2002
	Hörnemann,62 –1:20:32; Tjarks, 54- 1:21:24; Christians,58-1:24:28		
4:07:01	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	WHV	14. 5.2006
	Ludwig, H. 58 -1:21:15; Ibeling, F. 66 -1:22:13 Christians, B. 58 -1:23:33		
4:07:08	LG Harlingerland	Lingen	5.10.2008
	Groenhagen, A. 68 -1:15:18; Braje, T. 67 -1:24:39 Weinberg, D. 68 -1:27:11		
4:08:35	Emder LG	Bokel	6.10.1996
	Fisser,50-1:19:04; Peters,F.,53-1:22:58; Voß,53-1:26:33		
4:09:55	Emder LG	Dunum	28. 9.2002
	Jürrens,57 –1:20:30; Beckmann,60-1:24:37; Voss, 53 – 1:24:45		
4:10:38	Emder LG	Bokel	6.10.1996
	Fisser,50-1:19:14; Kirschke,53-1:23:22; Voß,53-1:28:02		
4:10:52	Germania Leer	Oldenburg	21.10.2012
	Steinke, Peter (70) - 1:22:24; Taube, Ralf (69) - 1:23:52; Pelka, Alfred (68) - 1:24:36		

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
2:44:44	Knobel, Karl-Heinz	53	LG Ostfriesland	München	5. 5.96

Marathon Mannschaften

8:09:26	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Janssen)	Dörverden	18.10.1980
8:26:52	LG Ostfriesland(Bönsch - Jans - Haren)	Herzlake	17. 5.1981
8:29:10	LG Ostfriesland	Herzlake	27.10.1991

	Reisewitz,51-2:43:06; Jans,40-2:48:01; Romanowski,46-2:58:47			
8:43:44	LG Ostfriesland	Herzlake	25.10.1992	
	Jans,40-2:45:59; Romanowski,46-2:51:16-Meyer,E.,51- 3:06:29			
9:02:30	Emder LG	Hamburg	21. 4.2002	
	Jürrens,57 -2:53:59;Peters, C.,61 -3:01:45; Beckmann,60-3:06:46			
9:04:24	Emder Laufgemeinschaft	Hamburg	27. 4.2003	
	Jürrens, H. 57 -2:54:25; Beckmann, R. 60 -3:00:13			
	Peters, C. 61 -3:09:46			
9:05:05	Emder Laufgemeinschaft	Herzlake	31.10.1993	
	Voss,53-2:58:59; Peters,F.,53-2:59:32; Dannehl,45-3:06:34			
9:20:06	TUS Norderney	Duisburg	30. 4.2000	
	Heise,54-3:04:20; Onkes,50-3:04:20; Plavenieks,M.,50-3:11:26			
9:30:52	LG Ostfriesland (Pals,41-Ehlert,36-Meinen,41)	Hamburg	24. 4.1988	
9:31:37	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	24. 9.2006	
	Schmedding, D. 66 -2:58:07; Jürrens, H. 57 -3:15:37			
	Becker, A. 60 -3:17:53			
9:31:43	Emder Laufgemeinschaft	Hamburg	27. 4.1997	
	Strunz,52-2:54:22; Dietz,52-3:13:26; Janssen,A.,51-3:23:55			
9:32:21	TUS Norderney	Köln	3.10.1999	
	Kathmann,53-3:04:07;Heise,54-3:12:54;Stuhr,56-3:15:20			
9:36:01	TuS Norderney	Wolgast	5. 9.1998	
	Onkes, E. 50 -2:57:38; Heise, K. 54 -3:13:51 Henkes, P. 49 -3:24:32			
9:40:07	Emder Laufgemeinschaft	Hamburg	30. 4.1995	
	Meyer,Edo,51-Janssen,A.,51-Dietz,52			
9:41:08	Emder LG(Schmidt,46; Pals,41; Ites,48)	Hannover	12. 4.1992	

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	Emder LG	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

6-Stundenlauf

60071m	Cramer, Marcus	1975	Conc. Neermoor	Sande	1 .6.2019

4x100m Staffel

49,2	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	2. 9.2001
	Barkhoff,56, Rewerts,60, Wolterink,J.,42, Saathoff,52		
49,70	LAC Emden/Aurich	Dörpen	22. 8.2004
	Romaneessen, G. 63; Kaun, I. 55		
	Determann, D. 58; Kaun, I. 55		
50,2	LAC Emden/Aurich	Aurich	5. 7.2003

	Determann, D. 58; Mäcken, S. 60 Kaun, I. 55; Romaneessen, G. 63		
55,16	Fortuna Wirdum Barkhoff, J. 56; Rewerts, G. 60 Wolterink, J. 42; Saathoff, H. 52	Delmenhorst	2. 9.2001
56,0	Fortuna Wirdum Rausch, M. 65; Saathoff, H. 52 Barkhoff, J. 56; Rewerts, G. 60	Oldenburg	18. 6.2005
59,9	Fortuna Wirdum Barkhoff, J. 56; Saathoff, H. 52 Rausch, M. 65; Wolterink, J. 42	Oldenburg	15.07.2006

4x400m Staffel

4:02,7	LAC Emden/Aurich Determann, D. 58; Mäcken, S. 60 Kaun, I. 55; Romaneessen, G. 63	Moorhusen	29. 8.2004
4:57,1	Fortuna Wirdum Barkhoff, J. 56; Saathoff, H. 52 Drosten, J. 60; Wolterink, J. 42	Moorhusen	31. 8.2003

3x1000m-Staffel

9:28,3	TUS Weene (Cassoli,1977-Waschkau,1977-de Jonge,1976)	Aurich	8. 6.2018
9:30,8	LG Ostfriesland Behrendt,51; Tjarks,54; Ludwig,59	Remels	8. 5.1999
9:39,9	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Meyerhoff, J. 67; Ludwig, R. 59; Ibeling, F. 66	Moorhusen	26.08.2008
9:43,9	Germania Leer Albers,,38; Woltermann,47; Onken,49	Remels	8. 5.1999
9:47,3	LAC Emden/Aurich Determann, D. 58; Mäcken, S. 60 Romaneessen, G. 63	Moorhusen	29. 8.2004
9:50,9	LG Ostfriesland Hinrichs,A.,64; Ibeling,66; Ludwigs,H.,67	Moorhusen	7. 9.2007
9:53,24	TUS Weene Neumann,1979; Cassoli,1977; de Jonge,1976	Aurich	29. 3.2019
10:14,5	LG Ostfriesland Tjarks,54; Janßen,S.,55;Kruse,56	Moorhusen	7. 9.2007
10:18,0	TuS Eintracht Hinte Aden, H. 58; Lamschus, D. 58 Nikoleit, A. 56	Remels	10.5.2003
10:20,9	Fortuna Wirdum Saathoff,52; Buttjer,46; Barkhoff,56	Remels	8. 5.1999

5 x 10km - Staffel

3:05:09	LG Ostfriesland (Behrendt, Tjarks, Knobel, Christians, R.Ludwig)	Oldenburg	26. 6.1999
3:05:10	LG Ostfriesland (Christians, Knobel, Reisewitz, Tjarks, Ludwig)	Oldenburg	24. 6.2000
3:10:02	LG Ostfriesland (Tjarks, Jans, Behrendt, Romanowski, Reisewitz)	Oldenburg	20. 9.1997
3:37:35	TuS Eintracht Hinte Lamschus, D. 58; Rozema, U. 49 Kohle, H. 53; Nikoleit, A. 56 Aden, H. 58	Oldenburg	23. 6.2001

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
1,49m^	Baumann, Helmut	57	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001
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
33,00m	Giesselmann, Bernd	68	Fortuna Wirdum	Emden	28. 9.2008

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
7,04m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Aurich	3.10.19
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11
6,86m	Sassen, Heino	1973	Fortuna Wirdum	Aurich	1.10.2016
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

Fünfkampf

Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

3126 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Baunatal	15. 6.2002
	5,29(+1,1)-41,29-25,81(-0,8)-27,85-5:18,24				
2594 P.	Mäcken, Siegbert	60	LAC Emden/Aurich	Hannover	26. 6.2004
	5,86(+2.2)-51,13-26,39(+0.8)-28,58-5:10,26				
2233 P.	Klus-Brauner, Michael	1971	Emder LG	Meppen	20. 7.2014
	5,02-31,53-28,39(-1,8)-19,91-4:59,43				
2008 P.	Peters, Holger	1968	Fortuna Wirdum	Moorhusen	29. 7.2018
	4,65-35,85-29,5-24,73-5:41,1				
1812 P.	Romaneessen, Gerd	1963	LAC Emden/Aurich	Langen	28. 9.2003
	5,11(-0.2)-29,45-26,33(-0.8)-19,63-5:39,41				
1690 P.	Richter, Wolfgang	1978	TUS Pewsum	Moorhusen	4. 8.2019
	4,02(+0,1)-29,35-28,9(+0,1)-18,59-5:41,5				
1641 P.	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 4.2012
	4,09(+0,1)-27,42-28,7(+0,1)-21,42-6:04,3				
1486 P.	Sassen, Heino	1973	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.2014
	4,08(-0,5)-24,07-30,2(+0,4)-21,83-6:08,3				

Zehnkampf

5418 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Zeven	15./16.9.2001
	12,80(+1,2)-5,25(+0,0)-9,16-1,52-60,03				
	20,92(+0,6)-26,19-2,00-39,17-5:31,75				
5067 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Ihlow	29./30.9.1984
	11,8-5,81-10,17-1,62-54,1-20,5-29,70-2,60-38,88-4:44,1				

Wurf-Fünfkampf

1742 P.	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fort. Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	20,62-8,23-24,84-25,50-8,07				
1552 P.	Sassen, Heino	1973	Fortuna Wirdum	Aurich	1.10.2016
	19,39-8,29-21,97-22,83-6,86				

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	Baumann, Helmut	57	Germania Leer	Leer	20. 9.2002
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
13,96 +0,0	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	2. 9.2001

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
28,99 -1,2	Klus-Brauner, Michael	71	MTV Aurich	Hameln	15. 9.19
30,14 +1,2	Foellger, Friedhelm	37	MTV Aurich	Lingen	25. 9.94

30,5	+0,1	Alberts-Tammena,Friso	72	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 8.19

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
2:15,18	Tammen, Marco	75	Teut. Stapelmoor	Rheine	14. 8.2021
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	Marienhafe	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
5:09,91	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Aurich	12. 5.2002
5:10,6	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland	Aurich	10.08.13

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, Borchard	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
9:52,4	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Aurich	26. 7.02
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
10:01,0	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	Emder LG	Leer	20. 3.93
16:55,1	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Aurich	12. 7.02
16:57,52	Goga, Franz	71	SV Holtland	Papenburg	27. 9.19
17:02,11	Iglesias, Bernardo	55	TV Norden	Neustadt/Rbg.	30.4.2000
17:02,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	12. 9.92
17:03,4	Brahms, Georg	43	SV Stikelkamp	Aurich	9. 7.93

10000m

32:14,2	Janssen, Johann	38	LG Ostfriesland	Bunde	20. 5.83
33:42,4	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Hamburg	26.10.85
33:56,3	Bönsch, Fritz	40	LG Ostfriesland	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
35:24,02	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Warsingsfehn	3. 9.19
35:40,3	Albers, Franz	38	Germ. Leer	Bunde	6. 9.91
35:47,5	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Leer	17. 9.93

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
1:17:57	Fisser, Manfred	50	Emder LG	Rheinzabern	8. 4.95
1:17:57	Steinke, Peter	1970	MTV Aurich	Hannover	10. 4.2016
1:18:14	Woltermann, Peter	47	Germ. Leer	Leer	3.10.93
1:18:18	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland	Xanten	27. 3.99

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
2:46:21	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Frankfurt	27.10.19
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

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
16030m	Jürrens, Harry	57	Emder LG	Emden	27.10.02
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	31.10.1999
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-Jügen	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
4,88m -0,6	Klus-Brauner, Michael	71	MTV Aurich	Hameln	15. 9.19
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

Hochsprung

1,65m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	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
1,45m	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	Marienhafe	16. 6.09
1,33m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18

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	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

11,07m	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
10,16m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	5. 7.19
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

Hammerwurf

40,30m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	20. 4.96
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
22,88m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Wirdum	12. 8.20
22,51m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.09

Gewichtswurf

7,12m	Rausch, Martin	65	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 8.14
7,04m	Alberts-Tammena, Friso	72	Fort. Wirdum	Aurich	3.10.19
7,03m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Marienhafe	13. 7.11
6,62m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	18. 7.09

Fünfkampf

3154 P.	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Dörpen	29. 9.1991
	5,37-44,30-26,92-38,20-5:40,08				
3126 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Baunatal	15. 6.2002
	5,29(+1,1)-41,29-25,81(-0,8)-27,85-5:18,24				
2902 P.	Mäcken, Siegbert	1960	LAC Emden/Aurich	Hofgeismar	18. 6.2005
	4,80(+1.3)-43,48-26,59(+0.6)-24,03-4:59,90				
2240 P.	Rausch, Martin	1965	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	4,29(+0,1)-35,20-28,7(+1,0)-22,54-5:34,1				
2276 P.	Klus-Brauner, Michael	71	MTV Aurich	Hameln	15. 9.2019
	4,88(-0,6)-30,30-28,99(-1,2)-18,12-5:17,62				
1822 P.	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fort. Wirdum	Moorhusen	29. 7.2018
	4,32-26,64-31,1-26,24-6:12,74				
1654 P.	Sassen, Heino	1973	Fort. Wirdum	Moorhusen	29. 7.2018
	4,13-23,65-30,9-22,92-6:24,1				

Zehnkampf

5418 P.	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Zeven	15./16.9.2001
	12,80(+1,2)-5,25(+0,0)-9,16-1,52-60,03				
	20,92(+0,6)-26,19-2,00-39,17-5:31,75				
4309 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Schortens	14./15.5.1994
	13,55-4,88-8,39-1,48-61,45-22,50-23,62-o.L.-32,96-5:30,61				
2411 P.	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	11./12.5.1991
	13,5-4,71-7,67-1,36-69,9-aufg.-24,12-2,70-22,50-6:38,7				

Werfer Fünfkampf

2002 P.	Rausch, Martin	65	Fort.Wirdum	Upgant-Schott	13.07.2011
	19,13-8,90-23,98-33,28-7,03				
1812 P.	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fortuna Wirdum	Aurich	30. 7.2017
	20,42-8,30-24,69-22,47-6,91				
1776 P.	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Aurich	18.07.2009
	9,30-25,87-20,81-14,59-6,62				

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
13,4	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001
13,5	Federkeil, Phillipp	56	Germ. Leer	Leer	7.10.06
13,8	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Georgsheil	30. 6.2000
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
14,6	Stecker, Bruno	50	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001

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
31,18	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04
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

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
74,3	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Moorhusen	06.09.16

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	Marienhafe	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
5:23,11	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Aurich	12. 5.2002
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
17:15,8	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Emden	16. 4.19
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	Löningen	24. 4.16
18:05,9	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Aurich	28. 7.2000
18:08,9	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	26. 6.98
18:14,6	Sanders, Anton	61	LG Ostfriesland	Aurich	1. 7.12

10000m

34:28,0	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bunde	6. 9.91
35:24,02	Ringering, Onno	68	MTV Aurich	Warsingsfehn	3. 9.19
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

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

10 km Lauf Mannschaften

1:56:05	Emder Laufgemeinschaft Remigio Leandr, R. 52 -37:39; Voss, H. 53 -39:00 Fisser, M. 50 -39:26	Bremerhaven	30. 3.2003
1:56:27	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Ludwig, R. 59 -37:32; Christians, B. 58 -39:00 Tjarks, E. 54 -39:55	Lemwerder	22. 3.2009
1:56:59	Emder LG Jürrens,57-36:15-Dietz,52-39:56; Voss,53-40:48	Norden	21. 4.2007
1:57:16	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Romanowski, A. 46 -38:52; Reisewitz, K. 51 -38:58 Behrendt, U. 51 -39:26	Emden	1. 6.2002
1:57:39	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Tjarks, E. 54 -38:51; Reisewitz, K. 51 -38:57 Romanowski, A. 46 -39:51	Marienhafe	12. 4.2004
1:57:43	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland romanowski,46-36:42; Jans,40-38:08; Hesse,46-42:53	Ofen	3.10.1998
1:57:43	LG Ostfriesland Ludwig, Reinhard (59) - 37:40; Tjarks, Eduard (54) - 39:28; Christians, Borchard (58) - 40:35	Norden	14.04.2012
1:57:52	TUS Norderney Onkes,50-38:38, Plavenicks,50-39:07; henkes,49-40:07	Greene	19. 3.2000
1:58:03	Emder Laufgemeinschaft Jürrens, H. 57 -37:33; Voss, H. 53 -39:42 Dietz, R. 52 -40:48	Lüchow	13. 4.2008
1:59:21	Germania Leer Feldiek,56-38:14; Koenen,50-40:01; Berghaus,53-41:06	Oldenburg	15.10.2006

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	Löningen	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

Halbmarathon Mannschaften

4:06:24	LG Ostfriesland	Emmerthal	19.10.2002
	Reisewitz,51 -1:23:11; Romanowski,46 -1:27:31; Behrendt,51 -1:28:14		
4:18:56	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Emmerthal	19.10.2002
	Reisewitz, K. 51 -1:23:11;		
	Romanowski, A. 46 -1:27:31 Behrendt, U. 51 -1:28:14		
4:19:35	TuS Norderney	Schortens	2. 4.2000
	Onkes, E. 50 -1:25:13; Plavenieks, M. 50 -1:26:33		
	Henkes, P. 49 -1:27:49		
4:19:56	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Löningen	27.10.1996
	Romanowski,46-1:22:33; Jans,40-1:25:00; Meinen,41-1:32:23		
4:20:24	Emder LG	Neuenkirchen	13.10.2007
	Jürrens,57-1:20:12; Voss,53-1:29:35; Dietz,52-1:30:37		
4:23:53	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Bremen	10. 9.1995
	Jans,40-1:22:42; Behrends,43-1:28:24; Meinen,41-1:32:47		
4:25:05	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	29. 3.2008
	Jürrens, H. 57 -1:25:01; Dietz, R. 52 -1:29:44		
	Voss, H. 53 -1:30:20		
4:25:36	LG Ostfriesland	Oldenburg	21.10.2012
	Ludwig, Reinhard (59) - 1:24:53;		
	Sanders, Anton (61) - 1:26:32; Tjarks, Eduard (54) - 1:34:11		
4:26:28	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Emmerthal	1. 3.1998
	Romanowski, A. 46 -1:22:24;		
	Jans, P. 40 -1:25:05 Hesse, H. 46 -1:38:59		
4:28:18	TuS Norderney	Schortens	2. 4.2006
	Kathmann,53-1:26:55; Mai,55-1:27:14; Henkes,49-1:34:19		
4:29:18	Emder Laufgemeinschaft	Löningen	28. 6.2003
	Remigio Leandr, R. 52 -1:23:10; Voss, H. 53 -1:27:15		
	Kerkhoff, D. 48 -1:38:53		
4:31:27	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	29. 3.2008
	Christians, B. 58 -1:26:09; Romanowski, A. 46 -1:32:14		
	Tjarks, E. 54 -1:33:04		

Marathon

2:42:58	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Bremen	29. 4.90
2:46:21	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Frankfurt	27.10.19
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
3:02:24	Hans-Werner Pieper	33	TV Norden	Bremen	24.4.83
3:02:51	Park, Harm	53	TUS Weene	Leipzig	22. 4.07

Marathon Mannschaften

9:48:17	TuS Norderney	Hannover	2. 5.2004
	Kathmann, A. 53 -3:09:05; Heise, K. 54 -3:16:22		
	Strecker, M. 52 -3:22:50		
10:04:31	TuS Norderney	Mainz	10. 5.2009
	Henkes, P. 49 -3:07:08; Kathmann, A. 53 -3:24:05		
	Heise, K. 54 -3:33:18		

10:28:05	Germania Leer			Hamburg	27. 4.1997
	Albers,38-2:55:23; Sattler,47-3:39:05; Diesmann,39-4:03:37				
11:28:24	Emder Laufgemeinschaft			Steinfurt	20.03.2011
	Dietz, Ralf (52) - 3:34:20; Becker, Axel (60) - 3:51:00;				
	Kerkhoff, Dr. Helmund (48) - 4:03:04				
11:50:08	TV Norden			Hamburg	19.04.1998
	Odens,O. 35 -3:34:06; Ihlow,W. 45 -3:58:27 Schewiola,A. 38 -4:17:35				

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

4x100m-Staffel

62,3	Fortuna Wirdum			Emden	25. 9.2011
	Fengkohl, Frank (60); de Boer, Jürgen (61);				
	Krems, Hans Jürgen (59); Szczesny, Karl-Heinz (56)				

3x1000m-Staffel

9:43,9	Germania Leer			Remels	8. 5.1999
	Albers,,38; Woltermann,47; Onken,49				
10:08,7	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland			Moorhusen	26. 8.2008
	Dirksen, C. 56; Tjarks, E. 54; Christians, B. 58				
10:11,5	LG Ostfriesland			Remels	12. 5.2001
	Reisewitz,21-Romanowski,46-Behrendt,51				
10:14,5	LG Ostfriesland			Moorhusen	7. 9.2007
	Tjarks,54; Janßen,55; Kruse,56				

5x10km-Staffel

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
22,28	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	17. 9.95
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

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

1,54m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Papenburg	5. 5.19
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
1,33m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
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

10,16m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	5. 7.19
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
13,09m	Zander, Robert	68	TV Norden	Norden	21. 9.19
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
11,60m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Marienhafe	15. 5.19
11,48m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Salzgitter	22. 8.03
11,53m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 5.19
11,31m	Janssen, Stephan	67	NTV Aurich	Aurich	29. 3.19
11,32m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Göttingen	18. 4.15

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
45,64m	Bergmann, Wilfried	43	SV Georgsheil	Moorhusen	21. 6.1995
44,70m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Georgsheil	26. 7.04
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
35,61m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 5.19
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
44,74m	Zander, Robert	68	TV Norden	Norden	21. 9.19
44,40m	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Aurich	21. 8.16
43,23m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Verden	28. 5.06
40,63m	Giesselmann, Bernd	68	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 5.19
33,67m	Knoche, Thomas	1968	TuS Weener	Papenburg	25. 9.20
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

Hammerwurf 6kg

44,62m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	1.10.94
40,87m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aachen	5. 8.06
33,40m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Papenburg	21. 4.90
33,23m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Wirdum	7.10.07
32,64m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	12.10.96
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
9,22m	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
8,35m	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
8,17m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
8,03m	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Bremerhaven	3.10.2012
5,33m	Krems, Hans-Jürgen	59	Fort. Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

Fünfkampf

2271 P.	Kaun, Ingo	55	LAC Emden/Aurich	Hofgeismar	19. 6.2005
	4,88(-1.1)-43,82-26,11(-1.0)-30,76-5:26,34				
1850 P.	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	4,09(+0,0)-27,62-31,9(+1,0)-23,80-6:11,8				
1159 P.	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.2013
	o.g.V.-20,27-34,5(-1,8)-22,39-6:15,3				
1037 P.	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012
	3,34(+0,1)-18,77-33,4(+0,3)-24,32-9:15,4				

Zehnkampf

3731 P.	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Zeven	16./17.9.1995	
	14,32-4,26-7,91-1,32-78,78-14,54-25,90-2,60-23,68-7:16,67					

Werfer-Fünfkampf

2705 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Aurich	18. 7.2009
	10,12-32,82-27,82-42,19-11,36				
2125 P.	Willms, Eberhard	51	LAC Emden/Aurich	Groß Hesepe	2.10.2004
	11,39-32,35-25,12-24,84-11,66				
1977 P.	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	23,17-10,47-28,65-16,30-9,22				
1811 P.	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	19,41-8,29-23,80-28,33-8,35				
1267 P.	Krems, Hans Jürgen	59	Fort. Wirdum	Marienhafe	19. 6.2013
	12,42-7,14-23,71-20,23-4,97				

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
14,0	Kambeck, Günter	46	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001
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
15,40 0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
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
31,18	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04
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	Löningen	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
19:00,46	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	12. 5.2002
19:01,71	Onken, Gerhard	49	Germ. Leer	Neustadt/Rbg.	23. 4.06
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
19:48,1	Park, Harm	53	TUS Weene	Aurich	18. 7.2008

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
40:24,67	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Wars'fehn	3. 9.19
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
39:13	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Rüstersiel	15. 9.2001
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

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	Oldenurg	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
1:28:34	Dlubatz, Manfred	42	Germ. Leer	Salzgitter	13.10.2001
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

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
13450m	Schmedding, Christoph	63	TUS ween	Schortens	4. 6.19

100 km Lauf

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

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
4,16m	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04
4,05m	Penning, Friedrich-K.	48	Germ. Leer	Leer	7.10.06
3,80m +0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	21. 9.18

Hochsprung

1,48m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 8.01
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
1,33m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
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	Schöningen	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
9,41m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	3.10.17
9,16m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	15. 9.2001
9,09m	Schröder, fritz	38	Fort. Wirdum	Marienhafe	27. 6.2001

Diskuswurf 1,5kg

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
31,92m	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Uslar	30. 7.2021
31,11m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	6. 7.99
30,82m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	12.10.97
30,09m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Hesel	15. 9.2001
27,55m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Wirdum	9.10.2016
26,81m	Dr.Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	4. 7.12

Speerwurf 700g

43,24m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29. 5.11
43,23m	Darmer, Wilfried	51	TUS Norderney	Verden	28. 5.06
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
21,09m	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	13.08.14
18,05m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	9. 7.2006
16,43m	de Boer, Jürgen	61	Fort. Wirdum	Aurich	30. 7.17

Speerwurf alt

34,80m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Oldenburg	26. 8.2001
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
10,59m	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Meppen	25. 4.2010
8,86	Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	4. 7.2012
8,17m	Focken, Helmut	50	SV Holtland	Aurich	9. 7.06
4,70m	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13.08.14
8,29m	de Boer, Jürgen	1961	Fortuna Wirdum	Aurich	12. 6.2016
7,85m	Fengkohl, Frank	1960	Fortuna Wirdum	Aurich	1.10.2016

Fünfkampf

3230 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	WHV	26. 9.1999
	4,71(+1,5)-33,68-28,20(-0,2)-29,55-5:39,71				
2708 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Delmenhorst	5. 9.2010
	4,71(-0,5)-41,79-29,01(-1,7)-28,39-6:58,26				

Zehnkampf

5530 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zeven	15./16.9.2001
	13,69(+1,5)4,28(+0,0)-8,74-1,40-68,09				
	20,36(+0,6)-28,54-2,30-31,50-6:13,29				
4771 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Schortens	4./5.10.2014
	14,45(-0,5)-4,43(+1,5)-9,71-1,32-69,03				
	20,94(+0,2)-30,96-2,10-38,57-7:19,04				

Werfer-Fünfkampf

3274 P.	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	28. 4.2007
	11,50-33,15-37,61-27,50-15,07				
2848 P.	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	28. 4.2012
	27,06-9,36-31,78-42,67-10,39				
2145 P.	Berndt, Michael	56	TV Norden	Marienhafe	4. 7.2012
	21,12-9,37-26,81-23,59-8,86				
2025 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	LAC Emden/Aurich	Aurich	18. 5.2005
	8,21-27,60-21,04-26,32-8,08				
1950 P.	de Boer, Jürgen	1961	Fortuna Wirdum	Aurich	30. 7.2017
	21,00-9,11-27,09-16,43-8,15				
1809 P.	Fengkohl, Frank	1960	Fortuna Wirdum	Aurich	1.10.2016
	19,65-7,19-22,92-24,00-7,85				
1628 P.	Focken, Helmuth	50	SV Holtland	Groß-Hesepe	8.10.2005
	7,33-15,38-22,45-16,66-8,58				
1386 P.	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 8.2014
	11,41-7,28-22,40-21,09-4,70				

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
14,3	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	6. 7.2004
15,40 0,0	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
15,5	Thomas, Karl-Heinz	41	Germ. Leer	Leer	20. 9.2002
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
16,3	Lüdeling, Hermann	38	Germ. Leer	Leer	29. 9.2001

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
31,16	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	19. 9.04
31,18	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04
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
33,95-1,0	Buß, Hinrich	1954	LG Ostfriesland	Oldenburg	22. 6.2016

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. 6.16
4:13,7	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	15. 6.16
4:22,0	Ostermeyer, Werner	40	Germ. Leer	Leer	20. 9.2002
4:23,0	Diesmann, Dieter	39	Germ. Leer	Leer	20. 9.2002
4:33,4	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Leer	6.10.07

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
5:43,64	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Lingen	26. 6.2021
6:28,4	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
6:42,64	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zella-Mehlis	22. 8.20
6:44,57	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	19. 9.04

1 Meile

5:57,1	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	25. 8.00
6:01,8	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Aurich	12. 9.2014
6:19,3	Dietz, Ralf	52	Emder LG	Emden	19. 6.18
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
7:39,0	Buffen, Ferdinand	38	Emder LG	Emden	4. 9.98
8:44,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
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
12:35,58	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Oldenburg	21. 7.2021
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
19:38,48	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
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
21:16,32	Hinrichs, Heinz-Dieter	61	Teut. Stapelmoor	Papenburg	3. 7.2021
21:16,53	Feldiek, Georg	56	Teut. Stapelmoor	Löningen	24. 4.16

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
40:24,67	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Wars'fehn	3. 9.19
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

10 km Lauf

38:44	Albers, Franz	38	Germania Leer	Greene	19. 3.00
38:58	Heibült, Christian	40	SV Holtland	Oldenburg	15.10.2000
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
40:45	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Emden	1. 6.19
41:36	Park, Harm	53	TuS Weene	Norden	13.04.13
42:22	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Emden	1. 6.2002

10 km Lauf Mannschaften

2:07:42	LG Ostfriesland	Meppen	13.03.2016
	Tjarks, Eduard (1954) - 40:14; Buß, Hinrich (1954) - 42:42; Janßen, Siegfried (1955) - 44:46		
2:09:46	LG Ostfriesland	Lingen	22. 3.2015
	Tjarks, Eduard (1954) - 42:19; Buß, Hinrich (1954) - 43:37; Janßen, Siegfried (1955) - 43:50		
2:14:48	LG Ostfriesland	Lingen	30. 3.2014
	Tjarks, Eduard (54) - 43:17; Buß, Hinrich (54) - 43:30; Romanowski, Arnold (46) - 48:01		
2:17:47	LG Ostfriesland	Emden	2. 6.2007
	Romanowski,46-40:56; Gerken,44-47:52; Kusnierz,44-48:59		
2:23:14	Emder Laufgemeinschaft	Lingen	24. 3.2019
	Doden,59-47:04; Dietz,52-47:05; Jürrens,57-49:05		
2:27:04	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	15. 6.2003
	Jans, P. 40 -42:52; Meinen, W. 41 -46:55 Gerdes, H. 43 -57:17		
2:27:31	TV Norden	Oldenburg	21.10.2001
	Odens,35-46:28;Schewiola,38-48:49; Heyen,41-52:14		
2:30:06	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Marienhafe	12. 4.2004
	Jans, P. 40 -43:43; Ehlert, G. 36 -51:13 Gerdes, H. 43 -55:10		
2:32:36	Emder Laufgemeinschaft	Stuhr	21.03.1999
	König, D.39 -44:51; Gerrietzen,J. 32 -47:02 Paul,E. 27 -1:00:43		
2:46:12	Emder LG	Oldenburg	21.10.2001
	Friedrichs, 39-48:23; König,39-53:48-Paul,27-64:01		

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
1:32:35	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland	Dunum	16. 6.19
1:33:42	Smidt, Ernst	40	Emder LG	Dunum	28. 9.02
1:33:55	Park, Harm	53	TuS Weene	Dunum	06.04.13
1:33:58	Reinmold, Heinz	49	LG Harlingerland	Dunum	21. 6.15

Halbmarathon Mannschaften

5:07:02	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	25.3.2006
	Romanowski, A. 46 -1:33:28; Gerken, T. 44 -1:42:33 Meinen, W. 41 -1:51:01		
5:07:41	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	9. 4.2005
	Jans, P. 40 -1:38:45; Kusnierz, P. 44 -1:42:08 Gerken, T. 44 -1:46:48		
5:09:23	LG Ostfriesland	Dunum	5. 4.2014
	Tjarks, Eduard (54) - 1:42:16; Buß, Hinrich (54) - 1:42:17; Romanowski, Arnold (46) - 1:44:50		

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 Marienhafe	Hamburg	16. 4.00
3:50:13	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Berlin	27. 9.15

Marathon Mannschaften

12:30:37	TV Norden	Frankfurt/M.31.10.1999
	Odens, O. 35 -3:57:13; Schewiola, A. 38 -4:01:07	
	Cüsters, L. 39 -4:32:17	

Stundenlauf

14625m	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Schortens	10. 6.08
14167m	Jans, Peter	40	LG Ostfriesland	Emden	29.10.2000
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 Marienhafe	Emden	30.10.11
12285m	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Emden	30.10.11
12195m	Park, Harm	53	TUS Weene	Emden	1.11.15

4 x 400 m Staffel

5:20,5	LG Ostfriesland	Emden 16.04.2016
	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951); Janßen, Siegfried (1955);	
	Tjarks, Eduard (1954)	

3x1000m-Staffel

11:45,0	LG Ostfriesland	Emden 16. 4.2016
	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951); Tjarks, Eduard (1954)	
12:01,2	LG Ostfriesland	Remels 12. 5.2001
	Janssen,J.,38-Meinen,41-Jans,40	

5 x 10km - Staffel

4:10:11	Emder LG (Bruns,38; König,39; Brechters,33; Friedrichs,39; Paul,28)	Oldenburg	26. 6.1999

100m Hürden

18,9	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	13. 8.04
20,26 +1,3	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Zeven	29. 8.20
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
56,16	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29. 8.20

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
4,16m	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04
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
3,66m	Schröder, Fritz	38	Fort. Wirdum	Marienhafe	27. 6.2001

Hochsprung

1,40m	Kaun, Ingo	55	LG Ostfriesland	Ahlen	7. 9.19
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
1,14m	Meier-Kay, Walter	46	LG Ostfriesland	Marienhafe	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	Marienhafe	9. 6.04
9,23m -0,7	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Schöningen	25. 6.16
9,04m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Zittau	13. 8.04

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	Marienhafe	16. 6.09
10,99m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafe	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
9,48m	Willkomm, Hermann	37	SV Holtland	Wirdum	7.10.2000
9,33m	Rosenberg, Alfred	37	SV Holtland	Hesel	22. 9.2000

Diskus

45,31m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Marienhafe	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	Emder LG	Wirdum	12. 4.08
37,01m	Kaun, Ingo	55	LG Ostfriesland	Aurich	12. 6.16
36,20m	Fleßner, 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
26,26m	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Papenburg	6. 5.18
25,18m	Schuster,Hans-Günther	46	Emder 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
23,19m	Wiegandt, Helmut	44	Emder LG	Hannover	27. 6.04

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

Gewicht

15,91m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	28. 4.2012
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
10,89m	Arends, Johann	52	MTV Aurich	Horneburg	5. 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

Fünfkampf

3208 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	LAC Emden/Aurich	Hofgeismar	19. 6.2005
	4,30(+0.0)-31,15-28,80(+0.0)-33,93-5:26,48				
2935 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Hannover	4. 9.2016
	4,65(+2,9)-40,85-28,74(+0,4)-31,41-7:24,03				
2265 P.	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Zeven	19. 9.2004
	4,32-23,60-31,16-22,34-6:44,57				

Zehnkampf

5921 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	LAC Emden/Aurich	Aarhus/DEN	22.07/23.07.2004
	14,09(-0.6)-4,23(+0.5)-9,75-1,36-64,48				
	20,11(+0.5)-31,58-2,30-33,24-5:42,04				
5392 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Schortens	3.10./4.10.2015
	14,23(-1,2)-4,31(+1,9)-9,89-1,33-70,52/				
	20,58(+0,0)-36,22-2,10-40,45-7:27,50				
4319 P.	Wolterink, Johann	42	Fortuna Wirdum	Zeven	13.9/14.9.2003
	14,84(+0.0)-4,45(+1.0)-8,62-1,33-79,90				
	22,97(+0.0)-27,34-2,30-20,26-7:17,52				

Wurf-Fünfkampf

Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

3185 P.	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	30.04.2011
	40,55-11,02-34,52-24,98-15,04				

3157 P.	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Meppen	9. 5.2015
	29,97-10,80-33,74-42,54-12,80				
2523 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	LAC Emden/Aurich	Meppen	18. 8.2007
	23,34-9,45-32,32-31,42-10,63				
1426 P.	Focken, Helmuth	50	SV Holtland	Meppen	25. 4.2013
	6,99-14,47-20,36-15,85-7,64				

MÄNNER M65

100m

14,34 +1,8	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Scheeßel	12. 9.20
15,06 +0,5	Velt, Heiner	50	Conc. Ihrhove	Lingen	24. 8.2019
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
17,71 -0,1	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
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

29,88 +1,0	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Lingen	17. 7.2021
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
35,50 -0,1	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
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
74,30	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	16. 6.2021
78,58	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	28. 5.11
81,42	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	31. 7.09
81,8	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	8. 9.20
90,3	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	20. 7.08
96,46	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Coesfeld	14. 9.19

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
3:52,7	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Marienhafe	25. 6.19
3:55,3	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Marienhafe	25. 6,19
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

4:54,16	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	25. 9.20
5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07

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
6:07,2	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	16. 4.19
6:28,4	Saathoff, Hinrich	52	Fort. Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
6:42,64	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zella-Mehlis	22. 8.20
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
6:36,9	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
7:05,6	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	25. 8.2000
7:10,9	Jans, Peter	40	Emder LG	Emden	26. 9.08
8:44,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
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
13:25,4	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
14:02,9	Janssen, Günther	43	MTV Aurich	Aurich	7. 8.09
14:10,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	6. 8.10
15:02,25	Park, Harm	53	TUS Weene	Odenburg	21. 7.2021
15:10,2	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06

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
22:32,7	Janssen, Heinrich	34	MTV Aurich	Aurich	28. 7.2000
22:37,4	Jans, Peter	40	Emder LG	Aurich	15. 6.07
22:51,5	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Emden	03.09.14
22:55,47	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19

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
46:14,79	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland	Wars'fehn	3. 9.19
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

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	Löningen	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
3:40:12	Odens, Ode	35	TV Norden	Duisburg	30. 4.2000
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
3:47:12	Ewald, Wolfgang	29	Germ. Leer	Herzlake	28. 8.1994
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	Gerrietzen, 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
11245m	Park, Harm	53	TUS Weene	Marienhafe	21. 8.19
11225m	Severiens, Gerold	48	Fort. Logabirum	Emden	2.11.14
11070m	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14

100m Hürden

20,26 +1,3	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Zeven	29. 8.20
22,80	Velt, Heiner	1950	Concordia Ihrhove	Papenburg	7. 5.2017

300m Hürden

56,16	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29. 8.20

Weitsprung

4,37m +0,1	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	30. 8.20
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
2,95m 0,0	Saathoff, Hinrich	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19

Hochsprung

1,36m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	16. 6.2021
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
2,00m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	26. 6.2021
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
10,28m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Bremerhaven	11. 9.19
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
8,74m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	10.10.20
8,70m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Holtland	15. 9.06

Diskus 1kg

41,42m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Aurich	29. 3.19
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
33,02m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Aurich	9.10.20
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

Speer 600g

38,90m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Zeven	29. 8.20
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
17,23m	Saathoff, Hinrich	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
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
30,44m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Wirdum	3.10.2002
29,68m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Bremerhaven	11. 9.19
28,73m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Aurich	9.10.20
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

Gewicht

14,43m	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	27. 4.08
14,43m	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	12. 6.16
12,42m	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil	Bremerhaven	17. 4.19
11,15m	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Aurich	9.10.20
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

Fünfkampf

Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

3192 P.	Kaun, Ingo	55	LG Ostfriesland	Zella-Mehlis	21.8.2020
	4,22(+0,5)-36,04-29,73(+2,1)-30,91-6:42,64				
2530 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Stuhr	9. 9.2012
	3,71(+0,1)-25,77-32,68(+0,0)-29,25-6:47,54				
1779 P.	Saathoff, Hinrich	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
	2,95m(+0,0)-17,23-34,0(+0,1)-14,67-6:28,4				

Zehnkampf

5695 P.	Kaun, Ingo	55	LG Ostfriesland	Bad Bevensen	26. 6.2021
	14,47(+0,0)-4,16(+0,6)-7,61-1,36-74,30/				
	20,64(-1,4)-29,91-2,00-35,90-6:52,48				

Wurf-Fünfkampf

Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

3593 P.	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Meppen	28. 4.2007
	39,93-9,95-33,09-35,31-14,02				
3035 P.	Kaun, Ingo	55	LG Ostfriesland	Aurich	9.10.2020
	28,73-8,74-33,02-35,34-11,15				
2846 P.	Arends, Johann	1952	MTV Aurich	Salzgitter	13.05.2017
	31,98-8,89-27,92-29,57-10,75				
2814 P.	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Aurich	21.08.2016
	30,08-9,50-29,64-20,54-12,76				
2611 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	10.09.2010
	8,93-29,64-24,28-26,04-10,54				
1470 P.	Diehl, Peter	48	Fort. Wirdum	Upgant-Schott	19.06.2013
	12,78-7,10-18,89-13,14-7,41				

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
96,46	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Coesfeld	14. 9.19
111,69	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Schortens	3.10.15

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
4:54,16	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	25. 9.20
5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07

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
9:24,6	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012

1 Meile

7:38,0	Gerrietzen, Johann	32	BW Borssum	Emden	9. 8.02
8:44,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
9:06,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Emden	3. 9.99

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

17:05,8	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	8. 9.20
17:08,2	Janssen, Heinrich	34	MTV Aurich	Aurich	25. 7.08
17:10,1	Paul, Ernst	27	Emder LG	Aurich	18. 6.99
17:42,1	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Leer	11.10.2008

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
27:44,26	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
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	Marienhafe	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
50:18	Strupp, Manfred	45	TV Norden	Norden	14. 4.18
50:19	Schenke, Winfried	1948	TV Norden	Norden	14. 4.18

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 Marienhafe	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
1:56:54	Schubert, Manfred	49	SV Ochtersum	Bremen	6.10.19

Marathon

3:39:06	Albers, Franz	38	Germania Leer	Mainz	4. 5.08
3:44:04	Ulrichs, Harm	30	TV Marienhafe	Hamburg	16. 4.00
3:49:05	Kock, Jans	31	SV Holtland	Hamburg	22. 4.01
4:32:57	Strupp, Manfred	45	TV Norden	Köln	13.10.19

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 4kg

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
7,86m	Boumann, Uwe	44	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 5.19

Diskus 1kg

39,53m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Leichlingen	9. 4.11
35,60m	Fleßner, Ekke	42	TUS Weene	Holtland	12. 5.12
35,18m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Wirdum	3.10.06
34,25m	Voß, Wolfgang	46	SV Georgsheil	Wirdum	9.10.16
31,53m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	24. 9.04

28,97m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	13. 9.15
28,81m	Willkomm, Hermann-J.	37	SV Holtland	Meppen	9 .8.2008
24,99m	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	3.10.11
23,18m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	21. 8.2016
22,80m	Foellger, Friedhelm	37	Germ. Leer	Delmenhorst	15. 8.08

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 4kg

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
23,58m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

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
9,31m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

Dreikampf

1712 P.	Kolbow, Hans-Jürgen 16,08(+0,0)-3,53-9,00	44	MTV Aurich	Meppen	20. 7.2014
1305 P.	Wolterink, Johann 17,1(+0,0)-3,22-7,72	1942	Fortuna Wirdum	Moorhusen	26. 7.2015

Fünfkampf

2674 P.	Kolbow, Hans-Jürgen 3,60(+0,1)-28,10-34,2(+0,2)-28,50-7:27,8	1944	MTV Aurich	Moorhusen	26. 7.2015
1869 P.	Wolterink, Johann 3,57(+0,0)-23,45-36,4(+0,3)-19,84-9:24,6	42	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012

Zehnkampf

4623 P.	Kolbow, Hans-Jürgen 16,21(-2,0)-3,68(+0,6)-8,45-1,18-78,71/ 19,06(-0,4)-26,82-o.g.V.-25,32-7:21,00	1944	MTV Aurich	Schortens	3.10./4.10.2015
3640 P.	Foellger, Friedhelm 16,73(+0.3)-3,54(-0.2)-8,02-1,16-84,34 21,62(+1.3)-20,44-o.L.-16,92-8:02,26	37	Germania Leer	Winsen/Luhe	2.9/13.9.2009
3124 P.	Wolterink, Johann 17,41(-2,0)-3,40(+0,7)-8,29-1,15-111,69/aufg.-22,12-1,80-17,23-9:41,50	1942	Fort. Wirdum	Schortens	3.10./4.10.2015

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

3809 P.	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Hannover	28. 4.2012
	38,72-9,98-36,10-30,65-15,59				
3152 P.	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß-Hesepe	8.10.2005
	9,36-28,72-36,01-22,78-14,18				
2867 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aurich	4. 5.2015
	28,99-8,50-28,97-25,45-11,58				
2525 P.	Willkomm, Hermann-Josef	37	SV Holtland	Meppen	18. 8.2007
	30,64-8,41-22,50-12,89-13,90				
2100 P.	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	4.06.2012
	20,90-8,55-21,69-18,32-8,23				

MÄNNER M75

100m

17,00 -1,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Celle	26. 5.19
17,5	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17
17,9	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
18,72 -0,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
19,2	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08

200m

40,44 -0,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
41,0 +0,3	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Moorhusen	8. 9.20

400m

96,46	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Coesfeld	14. 9.19

800m

3:59,30	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Coesfeld	14. 9.19

1000m

4:54,16	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	25. 9.20
5:00,0	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	6.10.07

1500m

7:44,44	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Oldenburg	14. 8.19

1 Meile

8:44,1	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Emden	18. 6.19
9:46,8	Paul, Ernst	27	Emder LG	Emden	9. 8.02

3000m

15:10,2	Meyer, Dieter	31	Germ. Leer	Leer	7.10.06
17:05,8	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Moorhusen	8. 9.20

5000m

27:44,26	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Papenburg	27. 9.19
29:31,9	Paul, Ernst	27	Emder LG	Aurich	12. 7.02

10000m

53:28,45	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Wars'fehn	3. 9.19
56:09,5	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Emden	02.11.14
57:09,73	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Wars'fehn	1. 9.20
57:40,0	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland	Aurich	25. 6.2021
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
10311m	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Marienhafe	21. 8.19

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	Emder LG	Dunum	21. 6.15
53:35	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Münkeboe	23. 8.19
55:56	Raulin, Siegfried	43	TuRa Westrh'fehn	Papenburg	31. 3,19
58:09	Müller, Rainer	42	TV Friedeburg	Wittmund	2. 9.17
58:43	Gersch, Siegfried	42	TSV Riepe	Norden	29. 4.17
59:26	Brechters, Horst	33	Emder 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	Emder LG	Wolfsburg	13. 9.15
2:02:25	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Neuenkirchen	18.10.14
2:03:05	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Hannover	7. 4.19
2:09:32	Gerken, Theo	44	LG Ostfriesland	Dunum	16. 6.19
2:17:03	Steinke, Dietrich	41	Conc. Neermoor	Hannover	10. 4.16

Weitsprung

3,18m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	25. 6.19
3,07m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Moorhusen	5. 9.17

Hoch

1,10m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
1,10m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Papenburg	5. 5.19

Dreisprung

6,64m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	18. 9.17
6,33m +0,2	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	25. 6.19

Stabhoch

1,60m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Marienhafe	18. 9.17

Kugel

10,42m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Wirdum	3.10.06
9,03m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Enschede/NL	31.10.2015
8,28m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	25. 6.19

8,19m	Weiland, Manfred	33	Germ. Leer	Leer	11.10.08
7,89m	Wolterink, Johann	42	Fort. Wirdum	Aurich	30. 7.17
7,86m	Boumann, Uwe	44	TV Marienhafe	Marienhafe	15. 5.19
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	Fleßner, 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
22,53m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	9.10.20

Hammer

37,78m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Verden	27. 5.06
30,50m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Aurich	30. 7.17
26,14m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	9.10.20
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
20,75m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhafe	5. 7.19
19,45m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

Gewicht

13,75m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß Hesepe	7.10.06
12,83m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Nammen	11. 6.2017
9,78m	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	3.10.19
9,31m	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.18

Fünfkampf

Weit-Speer (500g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

853 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Moorhusen	4. 8.2019
	o.g.V.-19,74-aufg.-20,40-aufg.				

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

3497 P.	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Groß Hesepe	7.10.2006
	10,02-25,22-35,11-24,30-13,75				
3219 P.	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Gildehaus	15.10.2016
	29,30-8,75-28,84-23,86-12,29				
2341 P.	Wolterink, Johann	42	TV Marienhafe	Aurich	30. 9.2018
	23,58-7,81-17,84-19,45-9,31				
2204 P.	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	9.10.2020
	26,14-6,44-22,53-20,57-9,61				

MÄNNER M80

5000m

37:31,06	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Papenburg	3. 7.2021

10km Lauf

65:14	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Oldenburg	10. 3.19

Halbmarathon

2:32:32	von Preyss, Bodo	39	Fort. Logabirum	Oldenburg	20.10.19

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
28,32m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Gildehaus	24.10.20

Speer

16,76m	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	28. 4.12

Gewicht

10,10m	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Gildehaus	24.10.20

Wurf-Fünfkampf

3070 P	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30.04.2011
	30,28-7,74-21,66-16,44-11,04				

SENIORINNEN

Seniorinnen W30

100m

12,3	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Leer	19. 9.54
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
32,78 0,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Bad Bevensen	6. 7.19
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
4:05,8	Krawietz, Miriam	77	Emder LG	Emden	14. 4.14
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
5:26,62	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Venedig/ITA	7. 9.19
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

5:47,4	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
6:32,9	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	18. 6.19
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
39:33,0	Coordes, Verena	1988	TUS weene	Aurich	25. 6.2021
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

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	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Norden	14. 4.18
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

10 km Straße Mannschaft

1:55:35	LG Harlingerland	Norden	14. 4.2012
	Jürrens, Inga (82) - 36:50; Hoogestraat, Sonja (76) - 39:01; Piotrowski, Heike (82) - 39:44		
2:00:50	Emder LG	Aurich	22.08.2008
	Lüken -38:42; Hoogestraat -39:46: Bakker -42:21		
2:07:50	TV Norden	Norden	21.04.2007
	Klostermann -38:47; Hartmann -41:50; Gronewold -47:13		
2:08:16	TV Norden	Norden	19.04.2008
	Klostermann -40:14; Hartmann -42:48; Gronewold -45:14		
2:09:07	TV Norden	Marienhafe	10. 6.2011
	Klostermann-Rückbrod-Gronewold		
2:10:16	Laufgem. Harlingerland	Lingen	22. 3.2015
	Piotrowski, Dr. Heike (1982) - 40:03; Hoogestraat, Sonja (1976) - 43:33; Reemts, Ramona (1984) - 46:40		
2:10:19	TuS Norderney	WHV	1. 6.2000
	Lengerhuis, I. 68 -42:00; Jürgens, I. 59 -42:00 Nowak, H. 61 -46:19		
2:12:04	TV Norden	Lemwerder	22.03.2009
	Klostermann, 60; Hellmers, 66; Gronewold, 67		
2:13:41	Emder Laufgemeinschaft	Emden	31. 5.2014
	Jürrens, Inga (82) - 39:49; Buß, Monika (71) - 46:00; Steffens, Viola (75) - 47:52		
2:15:06	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	15. 6.2003
	Maaß, A. 66 -42:53; Lübben, A. 71 -44:17 Eggen, E. 65 -47:56		

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
1:27:59	Scharz, 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
1:28:53	Coordes, Verena	88	TUS Weene	Neuenkirchen	16.11.19
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	3. 4.11

Halbmarathon Mannschaften

4:37:40	Emder LG	Lingen	5.10.08
	Lüken, 1:24:31, Hoogestraat, 1:28:53; Ringena, 1:42:57		
4:57:58	TV Norden	Marienhafe	14. 8.09
	Klostermann –1:33:25; Rückbrod –1:34:49; Hartmann –1:49:44		
5:04:35	LG Ostfriesland	Dunum	28. 9.02
	Maaß -1:30:54; Lübben -1:43:31; Janssen -1:50:10		
5:06:20	Emder LG (Kortylack; Schneider; Peters)	Löningen	27.10.96
5:08:02	Emder LG	Dunum	22.10.1995
	(Kortylack,56-1:37:51; Dannehl,50-1:40:34; Weermann,59-1:49:37)		
5:11:26	Emder LG	Dunum	26. 9.1999
	(Kortylack,56-1:41:05; Ringena,59 - 1:43:48; Schneider,48 – 1:46:33)		
5:12:29	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	27. 9.2003
	Maaß, A. 66 -1:33:20; Fritsch, D. 63 -1:49:34 Janssen, E. 64 -1:49:35		
5:13:50	Emder LG	Dunum	31. 3.2007
	Hoogestraat,76-1:39:46; Ringena,59-1:46:01; Schulz,57-1:46:01		
5:14:57	TV Norden	Dunum	26. 9.1999
	Hetzke,64-1:41:55; Hilger,63-1:44:50; Janssen,P.66-1:48:12		
5:17:37	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	9. 4.2005
	Maaß, A. 66 -1:41:44; Lübben, A. 71 -1:43:41 Janssen, E. 64 -1:52:12		

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	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
13075m	Schneider, Christine	48	BW Borssum	Leer	3. 5.89
13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13

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
3:06:41	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
3:21:41	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Köln	13.10.19
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
3:25:22	Odena-Kruse, Anja	62	TV Norden	Hamburg	19. 4.98

Marathon Mannschaften

10:35:43	TV Norden I Odens-Kruse, A. 62 -3:25:22; Hartmann, I. 62 -3:26:40 Hetzke, H. 64 -3:43:41	Hamburg	19.04.1998
12:29:10	TV Norden Mumme, E. 53 -4:09:43; Hilger, P. 63 -4:09:43 Hetzke, H. 64 -4:09:44	Essen	11. 5.2003
13:52:53	TV Norden II Janssen, P. 66 -4:07:12; Meyer, H. 39 -4:36:04 Janssen, B. 38 -5:09:37	Hamburg	19.04.1998

100m Hürden

22,91 +0,8	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Edemissen	5. 5.18

400m Hürden

56,21	Rieger, Silvia	70	SV Emden-Harsweg	Jena	3. 6.00
85,92	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Paapenburg	27. 9.19

2000m Hindernis

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

3000m Hindernis

12:12,4	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	5. 5.13

4x100m-Staffel

64,6	Fortuna Wirdum Thiele, H. 52; Heyken, A. 66 Georgs, E. 59; Dirksen, B. 63	Oldenburg	18. 6.2005
65,0	Fortuna Wirdum	Emden	24. 9.2006

	Thiele, H. 52; Georgs, E. 59 Giesselmann, M. 73; Heyken, A. 66			
65,8	Fortuna Wirdum		Oldenburg	10. 8.2002
	Wolterink, C. 69; Oldewurtel, H. 61; Dieken, A. 69; Sinning, A. 65			
67,7	Fortuna Wirdum		Emden	25. 9.2004
	Georgs, E. 59; Oldewurtel, H. 61 Dieken, A. 69; Heyken, A. 66			
72,0	Fortuna Wirdum		Moorhusen	7. 9.2007
	Thiele,52; Galetzka,62; Broer,57; Gerken, 65			

5 x 10km-Lauf

3:56:53	Emder Laufgemeinschaft		Oldenburg	24. 6.2000
	Schneider, C. 48; Janssen, S. 70 Ringena, M. 59; Voss, K. 54; Kortylack, G. 56			
4:02:57	Emder LG		Oldenburg	26. 6.1999
	Kortylack,56; Faust,60; Voss,54; Ringena,59; Schneider,48			

Hochsprung

1,50m	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Marienhafe	30. 5.17
1,44m	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Hannover	11. 7.54
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

Stabhoch

3,20m	Ruchel, Tina	88	MTV Aurich	Papenburg	16. 6.2018
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

5,91m	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Bern/CH	27. 8.54
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

Dreisprung

10,02m+0,1	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	02. 7.17
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

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

12,60m	Stumpf, Lena	24	TV Leer	Leer	26. 9.54
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	Hinte	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

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
33,47m	Stumpf, Lena	24	Germ. Leer	Oldenburg	30. 8.59
31,60m	Lange, Johanna	24	Germ. Leer	Leer	26. 9.54
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

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

38,98m	Bierwirth, Susanne	60	TV Norden	Hinte	17. 5.1992
32,80m	Bobka, Carmen	64	MTV Aurich	Aurich	8. 5.94
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

Fümfkampf

1.393	Giesselmann, Michaela	73	Fortuna Wirdum	Hannover	17.9.2006
	16,24(-0.6)-1,24-7,56-3,84(+0.5)-3:36,79				

Wurf-Fümfkampf

2953 P.	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Hannover	28. 4.2012
	46,88-10,08-29,79-21,47-14,67				
1554 P.	Seidl, Claudia	79	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	15,26-8,90-25,57-17,16-6,78				
1230 P.	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	17,92-6,61-17,68-13,70-6,38				

Seniorinnen W35

100m

12,7	Stumpf, Lena	24	Germ. Leer	Norden	14. 6.59
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

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
32,78 0,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Bad Bevensen	6. 7.19
32,6 -0,1	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	3. 9.13
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
3:00,86	Wilts, Christine	57	Fortuna wirdum	Delmenhorst	1. 8.1993
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
4:05,8	Krawietz, Miriam	77	Emder LG	Emden	14. 4.14
4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
4:51,5	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17. 5.2015
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
5:26,62	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Venedig/ITA	7. 9.19
5:36,0	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Ihlow	20. 5.84
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

6:07,9	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
6:32,9	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	18. 6.19
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

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
12:09,45	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Oldenburg	21. 7.2021
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
19:44,78	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Papenburg	3. 7.2021
19:59,7	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Leer	19. 4.86
20:15,3	Stautmeister, Heike	62	Germ. Leer	Aurich	26. 6.98
20:41,12	Franzen, Insa	83	TV Bunde	Papenburg	3. 7.2021
20:42,76	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Delmenhorst	5. 8.07
20:53,9	Böhme, Linda	82	Emder LG	Emden	10. 4.18

21:11,6	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	16. 4.19
21:16,0	Schneider, Christine	48	Emder LG	Aurich	9. 7.93

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	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Norden	14. 4.18
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

Halbmarathon

1:27:17	Kruska, Sabine	63	LG Ihrh-Wars'fehn	Scharnebeck	14.10.00
1:27:59	Scharz, Tanja	77	MTV Aurich	Wittmund	1. 9.18
1:29:33	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Lingen	5.10.08
1:29:43	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

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
13307m	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	28.10.18
13190m	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Emden	31.10.99
13075m	Schneider, Christine	48	BW Borssum	Leer	3. 5.89
13050m	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Schortens	4. 6.19
13010m	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Emden	3.11.13
12800m	Kroon, Sigrid	48	SV Holtland	Leer	11. 5.88

6-Stundenlauf

62114m	Janssen, Claudia	1980	TV Norden	Sande	1 .6.2019

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
3:21:41	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Köln	13.10.19
3:23:10	Behrendt, Barbara	49	TV Norden	Bremen	8. 4.85
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

400m Hürden

85,92	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Paapenburg	27. 9.19

2000m Hindernis

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

3000m Hindernis

13:09,85	Piotrowski, Heike	82	LG Harlingerland	Paapenburg	27. 9.19

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
1,26m	Sinning, Anja	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	27. 5.01
1,24m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.11
1,24m	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Bad Bevensen	6. 7.19
1,23m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.16

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
4,34m -0,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Bad Bevensen	7. 7.19
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

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

11,79m	Stumpf, Lena	24	Germ. Leer	norden	14. 6.59
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
8,84m	Siemer, Insa	52	Germania Leer	Delmenhorst	6. 8.1995
8,71m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
8,57m	Kröger, Doris	64	Germania Leer	Leer	2.10.04
8,47m	Eilers, Ingrid	28	TV Norden	Wars'fehn	9. 9.78
8,23m	Diekmann, Anneliese	51	TV Norden	Hesel	6.10.90

Diskuswurf 1kg

33,47m	Stumpf, Lena	24	Germ. Leer	Oldenburg	30. 8.59
30,68m	Eilers, Susanne	60	TV Norden	Norden	13.10.01
27,28m	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
23,88m	Collmann, Christine	81	SV Holtland	Holtland	25. 5.19
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

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
17,86m	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Harlingerland	Bad Bevensen	7. 7.19
16,98m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.12
15,09m	Trei, Anke	80	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.16
14,27m	Pröger, Stephanie	1982	LG Uplengen	Lingen	17. 7.2021

Gewichtswurf

7,13m	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	19. 6.13
5,72m	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13. 7.11

5,53m	Trei, Anke	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.2016
5,44m	Lengert, Hanna	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.2016

Fümfkampf

1214 P.	Trei, Anke	1980	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 7.2016
	16,3(+0,0)-3,14(+0,0)-6,48-1,23-3:47,5				

Siebenkampf

100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

2436 P.	Piotrowski, Dr. Heike	1982	LG Harlingerland	Bad Bevensen	6./7.7.2019
	25,20(+0,0)-1,24-7,29-32,78(+0,0)-4,34(-0,4)-17,86-2:42,44				

Wurf-Fümfkampf

1598 P.	Lengert, Hanna	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.2016
	19,60-6,94-22,57-22,05-5,44				
1394 P.	Trei, Anke	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	16. 9.2016
	19,14-6,91-19,42-15,09-5,53				

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
16,1		Köbke, Charlotte	35	Reitv. Aurich	Aurich	15. 5.1976
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
6:32,9	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	18. 6.19
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
7:19,4	Keßler, Geertje	52	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:19,9	Kunth, Inge	51	Emder LG	Emden	3. 9.99

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
12:15,6	Müller-Weber, Birgit	75	LG Uplengen	Emden	18. 6.2019
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

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	Leer	15. 4.89
20:42,76	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Delmenhorst	5. 8.07
21:11,6	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	16. 4.19
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
21:45,0	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
44:36,78	Steffens, Viola	75	Emder LG	Wars'fehn	3. 9.19
44:37,2	Krieger, Gisela	49	VfL Jheringsfehn	Bunde	6. 9.91
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
38:47	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Norden	21. 4.07
38:58	Schwarz, Tanja	77	MTV Aurich	Norden	14. 4.18
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
41:20	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

10km Straßenlauf Mannschaften

2:07:50	TV Norden	Norden	21.04.2007
	Klostermann -38:47; Hartmann -41:508; Gronewold -47:13		
2:08:16	TV Norden	Norden	19.04.2008
	Klostermann -40:14; Hartmann -42:48; Gronewold -45:14		
2:09:07	TV Norden	Marienhafe	10. 6.2011
	Klostermann-Rückbrod-Gronewold		
2:12:04	TV Norden	Lemwerder	22.03.2009
	Klostermann, 60; Hellmers, 66; Gronewold, 67		
2:15:44	TV Norden	Ofen	3.10.2007
	Klostermann, W. 60 -39:09; Rückbrod, A. 64 -48:01		
	Hilger, P. 63 -48:34		
2:17:46	TV Norden	Münkeboe	27.8.2010
	Klostermann, W. 60 -42:51; Gronewold, E. 67 -46:06		
	Rückbrod, A. 64 -48:4		
2:18:01	Emder Laufgemeinschaft	Otterndorf	20. 3.2005
	Bakker, M. 62 -45:31; Ringena, M. 59 -45:33		
	Schulz, E. 57 -46:57		
2:19:42	Emder LG	Stuhr	21. 3.1999
	Kortylack,56-45:06;Ringena,59-46:27;Schneider,48-48:09		
2:21:54	Emder LG	Oldenburg	8. 3.1997
	Kortylack,56-46:10; Schneider,48-47:21; Peters,G.,57-48:23		
2:22:21	Emder Laufgemeinschaft	Lingen	28. 3.2004
	Ringena, M. 59 -46:29; Kortylack, G. 56 -46:36		
	Schulz, E. 57 -49:16		

Halbmarathon

1:27:59	Schwarz, 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

Halbmarathon Mannschaften

5:06:20	Emder LG	Löningen	27.10.1996
	Kortylack,56-1:37:48;Schneider,48 –1:44:16; Peters,G.,57-1:44:16		
5:06:46	Emder Laufgemeinschaft I	Dunum	9. 4.2005
	Ringena, M. 59 -1:39:31; Bakker, M. 62 -1:41:09		
	Schulz, E. 57 -1:46:06		
5:11:26	Emder LG	Dunum	26. 9.1999
	(Kortylack,56-1:41:05; Ringena,59 - 1:43:48; Schneider,48 – 1:46:33)		
5:17:03	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	24.9.2006
	Ringena, M. 59 -1:39:05; Schulz, E. 57 -1:45:27		
	Klüver, D. 63 -1:52:31		
5:31:58	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	27. 9.2003
	Kortylack, G. 56 -1:39:51; Ringena, M. 59 -1:50:54		
	Voss, K. 54 -2:01:13		
5:39:55	Emder Laufgemeinschaft II	Dunum	9. 4.2005
	Kortylack, G. 56 -1:46:07; Faust, A. 60 -1:52:13		
	Engelbarts, F. 49 -2:01:35		
5:45:23	TUS Aurich-Ost	Dunum	29. 3.2008
	Büscher,60-1:50:55; Schmidt,60-1:56:41; Geiken,66-1:57:47		
5:47:36	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	18. 9.2004
	Schulz, E. 57 -1:51:10; Faust, A. 60 -1:51:13		
5:49:50	Emder LG	Dunum	28. 9.2002
	(Kortylack,56-1:41:47; Ringena,59 - 1:53:25; Voss, 54 - 2:14:38)		
5:50:34	Emder LG	Löningen	28. 6.2003
	Becker,59-1:56:00; Peters,G.,57-1:56:01; Schulz,E.,57-1:58:33		

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	Emder LG	Emden	28.10.01
13400m	Maaß, Almuth	66	LG Ostfriesland	Emden	4.11.07
13307m	Steffens, Viola	75	Emder LG	Emden	28.10.18
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
12970m	Brahms, Stephanie	1974	TuS Aurich Ost	Schortens	7. 6.2016
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
3:21:41	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Köln	13.10.19
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

Marathon Mannschaften

11:58:22	TV Norden	Bremen	25. 9.2005
	Hartmann, I. 62 -3:16:09; Mumme, E. 53 -4:20:32		
	Hilger, P. 63 -4:21:41		

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

300m Hürden 0,762 m

58,50	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zeven	29. 8.2020

4x100m-Staffel

61,1	Fortuna Wirdum	Emden	23. 9.2012
	Reinwaldt, Madlen (71); Looden, Beate (63); Endrulat, Grit (69); Broer, Heide (57)		
67,4	Fortuna Wirdum	Emden	25.9.2011
	Reinwaldt, Madlen (71); Looden, Beate (63); Becker, Imke (62); Gerken, Regina (65)		
72,0	Fortuna Wirdum	Moorhusen	7. 9.2007
	Thiele,52; Galetzka,62; Broer,57; Gerken, 65		

3x800m-Staffel

11:03,6	Fortuna Wirdum	Moorhusen	29. 8.2004
	Trei, M. 62; Georgs, E. 59; Thiele, H. 52		

5 x 10km-Lauf

4:46:29	Emder LG	Oldenburg	26. 6.1999
	Adelmund,59; Engelbarts,49; Vogel,59;Dittrich,51; Doden,56		

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
4,35m	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
4,11 +0,2	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20.6.2012
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

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
8,84m	Siemer, Insa	52	Germania Leer	Delmenhorst	6. 8.1995
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
19,22m	Brumund, Barbara	29	TuRa Marienhafe	Pewsum	8. 6.1969
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

Fünfkampf

2790 P.	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Stuhr	1. 9.2013
	14,22(+0,1)-4,50(-1,5)-7,23-1,47-3:04,65				
1807 P.	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	16,2(+0,8)-3,93-7,44-1,15-3:20,8				

Wurf-Fünfkampf

1668 P.	Reinwaldt, Madlen	71	Fort. Wirdum	Upgant-Schott	19.06.2013
	21,88-6,52-14,60-18,28-7,13				

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

3:59,0	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.2011
4:15,7	Broer, Heide	57	Fort. Wirdum	Marienhafe	29. 5.13
4:47,0	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11. 9.2012

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
7:19,4	Keßler, Geertje	52	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:19,9	Kunth, Inge	51	Emder LG	Emden	3. 9.99
7:22,0	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	10. 9.04
7:23,2	Engelbarts, Hannelore	56	Emder LG	Emden	12. 9.03
7:49,6	Voß, Käthe	54	Emder LG	Emden	10. 9.04
7:57,7	Tjarks, Gerhardine	57	LG Ostfriesland	Emden	12. 9.03
8:43,0	Jacobs, Manuela	61	Emder LG	Emden	21. 9.07
9:11,5	Bolinius, Edith	56	Emder LG	Emden	22. 9.06

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
22:22,1	Schmeisser, Edith	44	Emder LG	Emden	8. 6.91
23:10,40	Hübenthal-Kaiser, Claudia	59	TUS Borkum	Hildesheim	22. 4.17

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
42:48,35	Reemts, Gerda	49	Conc. Ihrhove	Wars'fehn	31. 8.94
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	Bouwland, 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	Löningen	25. 6.11

Marathon

2:59:26	Brinkmann, Eva	64	Germ. Leer	Bremen	4.10.09
3:07:32	Reinhardt, Mareike	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
3:21:41	Kannegießer, Margit	72	Fort. Logabirum	Köln	13.10.19
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
3:37:24	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Steinfurt	17. 3.01
3:43:17	Schneider, Christine	48	Emder LG	Herzlake	28. 8.94
3:45:56	Bakenhus, Sigrid	39	MTV Aurich	Daverden	17. 6.1977

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

80m Hürden 0,762 m

13,37 +1,3	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zittau	30. 6.17

300m Hürden 0,762 m

58,50	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zeven	29. 8.20

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
1,05m	Tierock, Heidelore	50	Germ. Leer	Leer	2.10.04
0,90m	Pfluger, Renate	47	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29. 8.92

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

Stabhoch

1,85m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 6.04

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

Fünfkampf
100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

3333 P.	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25. 6.2017
	13,7(+1,8)-4,71(+1,2)-7,73-1,43-2:58,8				
2132 P.	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	16,8(+0,8)-3,52-6,03-1,30-3:07,1				

Wurf-Fünfkampf

1427 P.	Gerken, Regina	65	Fort. Wirdum	Upgant-Schott	13. 7.2011
	14,92-5,76-14,30-15,53-5,72				

Seniorinnen W50

100m

14,55 +1,1	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Berlin	16. 6.19
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

31,0 -0,1	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	27. 8.19
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
3:02,5	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
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
4:46,6	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 6.2014

4:47,0	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11. 9.2012

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
7:22,0	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	10. 9.04
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	Bolinius, 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
15:00,7	Schipper, Jutta	66	TV Marienhafe	Marienhafe	22. 5.19
15:01,22	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Dörpen	21. 8.04
15:08,5	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	11. 5.84
15:20,5	Brungers, Maike	68	TV Marienhafe	Marienhafe	22. 5.19

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
24:32,4	Janßen, Christa	43	SV Holtland	Leer	20. 3.1993
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
45:38	Schneider, Christine	48	Emder LG	WHV	1. 6.00
46:15	Leinen, Petra	60	TUS Norderney	Aurich	16. 6.12
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

10km Straßenlauf Mannschaften

2:24:42	Emder Laufgemeinschaft Kortylack, G. 56 -47:58; Ringena, M. 59 -48:12 Schulz, E. 57 -48:32	WHV	16. 5.2010
2:26:47	Emder Laufgemeinschaft Schulz, Evelyn (57) - 48:26; Ringena, Marion (59) - 49:05; Kortylack, Gisela (56) - 49:16	Norden	14. 4.2012
2:28:32	Emder Laufgemeinschaft Schulz, E. 57 -48:12; Schneider, C. 48 -49:55 Kortylack, G. 56 -50:25	Moslesfehn	12. 5.2007
2:30:37	Emder Laufgemeinschaft Schulz, Evelyn (57) - 49:26; Ringena, Marion (59) - 49:53; Kortylack, Gisela (56) - 51:18	Lingen	30. 3.2014
2:30:46	Emder Laufgemeinschaft Kortylack, Gisela (56) - 48:38; Ringena, Marion (59) - 48:58; Schneider, Christine (48) - 53:10	Gristede	1. 5.2011
2:32:41	Emder Laufgemeinschaft Kortylack, G. 56 -49:49; Schneider, C. 48 -50:06 Engelbarts, F. 49 -52:46	Ofen	3.10.2006
2:33:26	Fortuna Logabirum de Buhr, Herta (1960) - 49:51; Schädler, Susan (1959) - 49:51; Brinkmann, Frieda (1960) - 53:44	Norden	14.04.2012
2:34:43	Emder Laufgemeinschaft Schulz, Evelyn (57) - 51:07; Kortylack, Gisela (56) - 51:32; Ringena, Marion (59) - 52:04	Münkeboe	23. 8.2013
2:35:13	Emder Laufgemeinschaft Ringena, Marion (1959) - 51:01; Schulz, Evelyn (1957) - 51:31; Kortylack, Gisela (1956) - 52:41	Hamburg	06.09.2015
2:36:10	Emder Laufgemeinschaft Ringena, M. 59 -49:35; Kortylack, G. 56 -50:23 Engelbarts, F. 49 -56:12	Oldenburg	15. 3.2009

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
11250m	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

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
1:43:11	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Lingen	5.10.08
1:44:02	Ringena, Marion	59	Emder LG	Oldenburg	21.10.12
1:44:57	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Bremen	28. 9.08
1:45:32	Kobuch, Herma	68	LT Schafh. Wald	Hannover	7. 4.19
1:46:33	Schneider, Christine	48	Emder LG	Dunum	26. 9.99

Halbmarathon Mannschaften

5:20:38	Emder Laufgemeinschaft	Oldenburg	21.10.2012
	Ringena, Marion (59) - 1:44:02; Kortylack, Gisela (56) - 1:47:13; Schulz, Evelyn (57) - 1:49:23		
5:23:48	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	28. 3.2009
	Ringena, M. 59 -1:44:08; Kortylack, G. 56 -1:47:21 Schulz, E. 57 -1:52:19		
5:27:07	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	6.10.2013
	Ringena, Marion (59) - 1:46:28; Kortylack, Gisela (56) - 1:48:41; Schulz, Evelyn (57) - 1:51:58		
5:40:32	Emder LG	Hannover	10. 4.2016
	Kortylack, Gisela (1956) - 1:52:51; Klüver, Silke (1963) - 1:53:50; Schulz, Evelyn (1957) - 1:53:51		
5:44:51	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	31.03.2007
	Schulz, E. 57 -1:48:03; Kortylack, G. 56 -1:51:02 Engelbarts, F. 49 -2:05:46		

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
3:49:28	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Daverden	17. 6.88
3:52:04	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Berlin	30. 9.07
3:53:10	Odens, Inge	41	TV Norden	Hannover	18. 4.1993
3:53:34	de Buhr, Herta	60	Fort. Logabirum	Löningen	23. 6.18
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

80m Hürden 0,762 m

13,91 +1,3	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Leinefelde	12. 7.19

300m Hürden 0,762 m

53,79	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Berlin	15. 6.19

Hochsprung

1,49m	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Halle(Saale)	2. 3.19
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, Heidelore	50	Germ. Leer	Leer	2.10.04

Stabhochsprung

1,82m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	2. 9.2012

Weitsprung

4,41 0,0	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Berlin	15. 6.19
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

Dreisprung

9,84	+1,0	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Celle	25. 5.19

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
8,12m	Kirchner-Fengkohl, Grit	69	Fortuna Wirdum	Zella-Mehlis	23. 8.20
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

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
19,88m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	20. 6.2012

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

Fümfkampf

100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

3483 P.	Kirchner-Fengkohl,Grit	69	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4.8.2019
	14,5(+0,0)-4,39m (+0,1)-7,70-1,44-3:02,5				
2595 P.	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	18. 8.2013
	15,2(+0,1)-3,62-6,59-1,29-3:25,9				
2022 P.	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012
	16,2(+0,0)-3,05(-0,2)-8,33-1,10-3:46,1				
1962 P.	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31. 8.2014
	15,4(+0,2)-o.g.V.-6,81-1,23-3:38,4				
1698 P.	Looden, Beate	1963	Fortuna Wirdum	Moorhusen	26. 7.2015
	16,7(+0,0)-o.g.V.-6,24-1,17-3:34,1				
1384 P.	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	17,4(+0,8)-2,50-6,41-o.g.V.-3:14,0				

Wurf-Fünfkampf
100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

2849 P.	Junker, Christel 8,78-24,50-33,22-17,78-10,31	54	LAC Emden/Aurich	Ahlen	23. 8.2008
2601 P.	Georgs, Elke 30,74-8,50-21,96-17,68-9,07	59	Fort. Wirdum Upgant-Schott		4. 7.2012

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
5:04,4	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15. 6.2011
5:31,7	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	1. 8.2014

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
7:22,0	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	10. 9.04
8:49,8	Keßler, 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
9500m	Thiele, helmi	52	Fort. Wirdum	Emden	31.10.2010

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
49:13	Busker, Traute	53	TUS Aurich-Ost	Marienhafe	11. 6.2010
49:23	Schneider, Christine	48	Emder LG	Bremen	25. 9.05

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
1:55:18	König, Käthe	36	Emder LG	Dunum	9.10.94
1:55:22	Woche, Bärbel	59	TUS Borkum	Hannover	9. 4.2017

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
3:56:49	Schulz, Evelyn	57	Emder 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
4:42:49	Goos, Doris	62	Emder LG	Köln	13.10.19

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	Marienhafe	15. 6.16
3,34m +0,5	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19

Kugelstoß 3kg

9,95m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Marienhafe	3.10.09
8,53m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	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	Marienhafe	20. 6.12
6,42m	Hartmann, Waltraud	41	Germania Leer	Leer	7.10.06
6,35m	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19
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	Marienhafe	15. 6.16
13,75m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	26. 5.10

Hammerwurf

38,79m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Minden	30. 7.2011
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	Marienhafe	26. 5.10

Speerwurf 500g

21,91m	Junker, Christel	52	LAC Emden-Aurich	Vaterstetten	11. 7.09
18,26m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Upg.-Schott	13.08.14

Gewicht

12,81m	Junker, Christel	52	SV Holtland Porto	Hannover	28. 4.2012
9,53m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	12. 6.2016

Fünfkampf

2436 P.	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Aurich	21. 8.2016
	25,10-7,24-23,14-16,65-6,77				
1882 P.	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 7.2011
	17,7(+0,8)-3,17-6,24-1,00-3:51,5				

Wurf-Fünfkampf

3499 P.	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Bremen	7. 5.2011
	07.05. 37,73-9,01-24,08-18,17-12,37				
2631 P.	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Aurich	30. 9.2017
	27,76-7,22-21,27-15,80-9,18				

Seniorinnen W60

100m

17,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
18,0 +0,1	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
19,6	Harders, Inge	41	Germania Leer	Leer	2.10.04

800m

3:43,5	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12
4:12,3	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19

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
16:31,3	Hecht, Jutta	28	Germania Leer	Leer	24.10.1990

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
27:31,4	Hecht, Jutta	28	Germania Leer	Leer	16. 4.88

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
10250m	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Emden	30.10.16
9750m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	28.10.2012

10km Straßenlauf

46:28	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Emden	27. 5.06
48:51	Hübenthal-Kaiser,Claudia	59	TUS Borkum	Lingen	24. 3.19
50:57	König, Käthe	36	Emder LG	WHV	21. 5.98
51:58	Schneider, Christine	52	Emder LG	Marienhafe	13. 6.08
52:21	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Oldenburg	20.10.19
53:12	Kortylack, Gisela	56	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

Halbmarathon

1:45:47	Hübenthal-Kaiser,Claudia	59	TUS Borkum	Neuenkirchen	16.11.19
1:47:56	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Dunum	9. 4.11
1:52:51	Kortylack, Gisela	56	Emder LG	Hannover	10. 4.16
1:52:53	Woche, Bärbel	59	TUS Borkum	Hannover	7. 4.19
1:53:47	Grunenberg, Anja	57	TUS Aurich-Ost	Cuxhaven	18.10.20
1:56:26	Schulz, Evelyn	57	Emder LG	Köln	13.10.19
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

Marathon

3:38:57	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Mainz	9. 5.10
4:44:57	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leipzig	16. 6.1990
5:09:37	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Hamburg	19. 4.98

Hoch

1,08m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
0,95m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.12

Weitsprung

3,25m +0,1	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012
3,03m 0,0	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19

Kugelstoß 3kg

9,07m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Jüterborg	28. 6.15
7,92m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.19
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
20,25m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	12. 8.20
13,15m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Hammerwurf

35,96m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Borkum	4. 5.2015
31,38m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	25. 6.19

27,53m	Fiedler, Ute	44	SV Holtland	Delmenhorst	18. 9.05
15,10m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Speer

20,68m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Zella Mehlis	11.8.19
17,58m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	3.10.19
12,90m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Gewicht

13,02m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Meppen	9. 5.15
8,34m	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	3.10.19
6,06m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.12

Fünfkampf

1524 P.	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
	18,0(+0,1)-3,03(+0,0)-7,92				

Fünfkampf

2862 P.	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	4. 8.2019
	18,0(+0,1)-3,03(+0,0)-7,92-1,08-4:12,3				
2275 P.	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	15. 7.2012
	17,1(+0,0)-3,25(+0,1)-5,93-0,90-3:43,5				

Wurf-Fünfkampf
Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (5.45kg)

3628 P.	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Loxstedt	5.10.2014
	34,15-8,88-23,49-18,91-12,75				
2862 P.	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Aurich	3.10.2019
	28,71-7,69-19,62-17,58-8,34				
1743 P.	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	4. 7.2012
	15,10-6,20-13,15-12,90-6,06				

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	Emder LG	Emden	10. 8.01

3000m

15:56,5	Schneider, Christine	48	Emder LG	Emden	20. 3.13
18:54,2	Thiele, Helmi	52	TV Marienhafe	Marienhafe	22. 5.19

5000m

24:07,3	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Aurich	1. 7.12
27:24,6	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	03.09.14
27:51,7	Schneider, Christine	52	Emder LG	Emden	24. 7.13
26:01,2	Olthoff, Else	24	Conc. Ihrhove	Leer	17. 9.93

10000m

48:25,7	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Wars'fehn	10. 8.10
57:53,4	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	30.10.16
59:29,9	Hecht, Jutta	28	Germ. Leer	Leer	17. 9.93

Stundenlauf

10407m	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	30.10.16
9083m	Klinkenborg, Margit	52	TV Norden	Marienhafe	21. 8.19
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	Emder LG	Schortens	8. 4.01
55:54	Schneider, Christine	52	Emder LG	Gristede	1. 5.13
56:32	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Norden	12. 4.03
57:22	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Norden	26.04.14
59:50	Boekholder, Wilhelmine	48	Emder LG	Aurich	13. 5.15
63:22	Klinkenborg, Margit	52	TV Norden	Norden	14.04.18
65:45	Zach, Angelika	45	TURA Westrh'fehn	Oldenburg	21.10.18
66:29	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Oldenburg	20.10.19
66:57	Gruben, Gerda	49	TURA Westrh'fehn	Oldenburg	20.10.19

Halbmarathon

1:47:56	Steinke, Hilde	45	Conc. Neermoor	Dunum	9. 4.11
1:58:58	König, Käthe	36	Emder LG	Dunum	23. 9.01
2:06:32	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Dunum	15. 6.03
2:37:20	Gruben, Gerda	49	TURA Westrh'fehn	Köln	13.10.19
2:37:21	Zach, Angelika	45	TURA Westrh'fehn	Köln	13.10.19

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

8,20m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Zella Mehlis	11.8.19
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

Diskus

21,25m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Aurich	24. 8.19

Hammerwurf

29,99m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Aurich	24. 8.19
16,38m	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	9. 9.19

Speer

20,68m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Zella Mehlis	11.8.19

Gewicht

11,49m	Junker, Christel	52	MTV Aurich	Zella Mehlis	11.8.19

Wurf-Fünfkampf
Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (5.45kg)

3616 P.	Junker, Christel 29,95-8,20-16,56-20,68-11,49	52	MTV Aurich	Zella Mehlis	11.8.2019

Seniorinnen W70

5000m

28:51,4	Olthoff, Else	24	Conc. Ihrhove	Aurich	8. 7.94
29:34,9	Engelbarts, Foline	49	Emder LG	Emden	16. 4.19

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
66:57	Gruben, Gerda	49	TURA Westrh'fehn	Oldenburg	20.10.19

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
2:37:20	Gruben, Gerda	49	TURA Westrh'fehn	Köln	13.10.19
2:37:21	Zach, Angelika	45	TURA Westrh'fehn	Köln	13.10.19

Seniorinnen W75

10km Straßenlauf

60:23	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Marienhafe	13.06.14