

..... Männer

100 m Lauf						
10,60 .. *	André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig	29.07.2005	
200 m Lauf						
21,49 .. *	Müller, Frank	1968	TV Norden	Itzehoe	20.08.1989	
400 m Lauf						
47,17 ..	Steinke, Michael	1964	TV Norden	Hannover	16.07.1989	
800 m Lauf						
1:48,33	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Leverkusen	31.07.2009	
1000 m Lauf						
2:24,6 .	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Menden	02.08.1980	
1500 m Lauf						
3:52,6 .	Schlachter, Henri	1961	TUS Pewsum	Dortmund	15.09.1979	
1 Meilen-Lauf						
4:37,3 .	Wiechmann, Steffen	1988	VfL Germania Leer	Emden	21.09.2007	
3000 m Lauf						
8:28,39	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Pfungstadt	29.05.2021	
5000 m Lauf						
14:42,1	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Ihrhove	15.07.1994	
10000 m Lauf						
30:19,19	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Delmenhorst	04.06.1994	
Stundenlauf						
18.370 .	Immega, Stephan	1984	Laufgem. Harlingerland	Emden	04.11.2007	
5 km Str.						
17:04 ..	Heinken, Matthias	1993	TV Norden	Marienhafe	18.04.2022	
10 km Str.						
33:46 ..	Ibrahim, Mahmud	1993	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	19.06.2022	
10 km Str.						
1:38:04	LG Harlingerland	Ma.		Lüchow	13.04.2008	
..... Salih (1981) - 32:58;	Immega (1984) - 31:35;					
Groenhagen (1968) - 33:31						
Halbmarathon						
1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag/NED	27.03.1994	
Halbmarathon Mannschaft						
3:44:19	LG Ostfriesland			Schortens	02.04.2000	
Hörnemann (1962) - 1:15:18;	Mühlenbrock (1975) - 1:13:36;					
Ludwig, Reinhard (1959) - 1:15:25						
Marathon						
2:24:28	Immega, Stephan	1984	LG Harlingerland	Frankfurt	26.10.2008	
Marathon						
7:32:46	LG Ostfriesland			Bremen	24.04.1983	
Ma.	Janssen (1938); Hommers (1950); Bönsch (1940)					
100 km .						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004	
110 m Hürden						
14,22 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Götzis/AUT	31.05.1992	
400 m Hürden						
52,03 ..	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Oldenburg	15.07.1990	
3000 m Hind.						
9:12,56	Heidergott, Enno	1971	SV Concordia Ihrhove	Berlin	18.07.1992	
4 x 100 m	Staffel					
41,33 ..	TV Norden			Erfurt	21.07.2007	
Thielecke-Klein, Paul (1986);	André, Siewert (1986);					
Goldenstein, Carsten (1988);	Eilers, Saarko (1989)					
4 x 400 m	Staffel					
3:10,20	TV Norden			Düsseldorf	12.08.1980	
Schweter (1965); Müller, Frank (1968);	Kleemann (1965); Steinke (1964)					
3 x 1000 m Staffel						
7:31,78	StG TV Norden - VfL Leer			Neustadt am Rbg.	29.04.2012	
Wiechmann, Steffen (1988);	Voskuhl, Stephan (1991);					
Onken, Jan-Gerhard (1988)						

Hochsprung						
2,17 ...	Kohle, Thomas	1980	TuS Eintracht Hinte	Schweinfurt	28.07.2001	
Stabhochsprung						
5,10 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Atlanta/USA	01.08.1996	
Weitsprung						
7,63 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Salzgitter	21.06.1990	
Dreisprung						
16,49 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	12.08.1989	
Kugelstoß						
16,83 ..	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Leer	16.09.1989	
Diskuswurf						
57,24 ..	Isenecker, Roland	1972	TV Norden	Soltau	05.06.2002	
Hammerwurf						
49,46 ..	Kowalczyk, Harm	1956	MTV Aurich	Ihlow	16.06.1983	
Speerwurf						
71,64 ..	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Bad Oeynhausen	22.04.1995	
5-Kampf						
4.013 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Attendorn	21.05.1989	
5-Kampf Ma						
11.062 .	TV Norden			Attendorn	21.05.1989	
Müller, Frank (1968);	Zander, Robert (1968);	Kleemann, Gerd (1965)				
10-Kampf						
8.256 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Salzgitter	21.06.1990	
10,74-7,63-13,93-2,00-48,15/14,55-44,02-4,60-59,60-4:26,62						
10-Kampf						
22.107 .	TV Norden			Salzgitter	21.06.1990	
Ma.	Müller, Frank (1968);	Kleemann (1965);	Zander, Robert (1968)			

..... Frauen

100 m Lauf						
12,02 ..	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Stade	02.05.1992	
200 m Lauf						
24,04 ..	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Bremen	23.07.1994	
400 m Lauf						
52,92 ..	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Arnsberg	29.05.1994	
800 m Lauf						
2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat/AUT	27.08.1983	
1000 m Lauf						
2:49,22	Nikoleit, Pia	1994	Emder Laufgemeinschaft	Pliezhausen	06.05.2012	
1500 m Lauf						
4:19,25	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11.06.1984	
1 Meilen-Lauf						
5:33,7 .	Jürrens, Inga	1982	Emder Laufgemeinschaft	Emden	12.09.2003	
3000 m Lauf						
9:19,98	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.08.1984	
5000 m Lauf						
17:06,04	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Leer	19.04.1986	
10000 m Lauf						
36:43,50	Bontjer, Hilde	1963	SV holtland	Hannover	16.05.1987	
Stundenlauf						
15.425 .	Bontjer, Hilde	1963	SV Holtland	Leer	11.05.1988	
5 km Str.						
20:21 ..	Weerts, Inga	1982	Emder Laufgemeinschaft	Marienhafte	18.04.2022	
10 km Str.						
36:50 ..	Jürrens, Inga	1982	Laufgem. Harlingerland	Norden	14.04.2012	
10 km Str. Ma						
1:55:11 LG Harlingerland				Norden	14.04.2012	
Jürrens, Inga (1982) - 36:50;	Hoogestraat, Sonja (1976) - 39:01;					
Wemken, Jana Ah Yung (1985) - 39:20						

Halbmarathon						
1:21:56	Saathoff, Katharina	2000	SV Warsingsfehn	Barcelona/ESP		17.10.2021
Halbmarathon Ma						
4:19:04	LG Harlingerland			Oldenburg		21.10.2012
Jürrens, Inga (1982) - 1:23:50;	Wemken, Jana Ah Yung (1985) - 1:26:34;					
Piotrowski, Heike (1982) - 1:28:40						
Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen		04.10.2009
Marathon Ma.						
10:35:43	TV Norden			Hamburg		19.04.1998
Odens-Kruse (1962); Hartmann (1962); Hetzke (1964)						
100 m Hürden						
13,58 .. *	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Scheeßel		18.05.1997
400 m Hürden						
54,22 ..	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Johannesburg/RSA		11.09.1998
3000 m Hind.						
12:21,8	Piotrowski, Dr. Heike	1982	LG. Harlingerland	Schortens		05.05.2013
4 x 100 m	Staffel					
48,41 ..	SV Georgsheil			Lüchow		13.06.1982
Wienekamp (1967); Pielsticker (1965); Groenewold (1967); Janßen (1965)						
4 x 400 m Staffel						
3:41,50	SV Emden-Harsweg			Berlin		05.07.1998
Wollers (1979); Ringel (1979); Jacob (1979); Rieger (1970)						
3 x 800 m Staffel						
6:18,88	VfL Ockenhausen			Berlin		21.07.1985
Janhsen (1965); Huneke (1966); Bens (1966)						
Hochsprung						
1,80 ...	Blum, Mareike	1990	TV Norden	Hamel		29.06.2008
Stabhochsprung						
3,20 ...	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer	Braunschweig		30.06.2007
Weitsprung						
6,10 ...	Galts, Elke	1961	TUS Esens	Friedeburg		18.07.1979
Dreisprung						
13,08 ..	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Garbsen		22.05.2011
Kugelstoß						
14,83 ..	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg		23.06.1993
Diskuswurf						
54,30 ..	Kielmann, Sonka	1992	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Jena		07.08.2011
Hammerwurf						
70,73 ..	Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland	Athen/GRE		23.08.2004
Speerwurf						
49,00 ..	Behrendorf, Lea	1997	SV Emden-Harsweg	Leer		06.05.2009
7-Kampf						
5.242 ..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven		17.07.1999
14,93(+1,5)-1,76-11,53/25,89(+1,5)-5,51(+0,0)-41,51-2:35,39						
DMM Gruppe 3						
6.970 ..	LG Ihrhove/Warsingsfehn			Wilhelmshaven		19.09.1999
.....						
..... Männliche Jugend U20						
100 m Lauf						
10,60 .. *	André, Siewert	1986	TV Norden	Braunschweig		29.07.2005
200 m Lauf						
21,5 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Wilhelmshaven		23.08.1987
400 m Lauf						
48,30 ..	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven		05.07.2007
800 m Lauf						
1:51,49	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Ulm		05.06.2007
1000 m Lauf						
2:24,6 .	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Menden		02.08.1980
1500 m Lauf						
3:52,6 .	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Dortmund		15.09.1979

3000 m Lauf						
8:28,39	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Pfungstadt	29.05.2021	
5000 m Lauf						
14:49,0	Sander, Michael	1956	VfL Germania Leer	Gretesch	29.09.1974	
10000 m Lauf						
31:46,1	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Leer	18.04.1980	
Stundenlauf						
16.061.	Köhler, Jan-Aiko	1997	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.2016	
10 km Str.						
31:01..	Ebel, Felix	2003	Emder Laufgemeinschaft	Hannover	03.04.2022	
10 km Str. Ma						
1:45:57	VfL Germania Leer			Wolfenbüttel	18.03.2007	
Brinkmann, Max Philipp (1988) - 34:14;	Meyer, Dennis (1989) - 35:35;					
Wiechmann, Steffen (1988) - 36:08						
Halbmarathon						
1:12:38	Harwardt, Valentin	1977	Emder Laufgemeinschaft	Löningen	27.10.1996	
110 m Hürden						
14,51.. *	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Hameln	09.06.2002	
400 m Hürden						
54,56..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Scheeßel	18.05.1986	
2000 m Hind.						
5:59,4.	Sander, Michael	1956	VfL Germania Leer	Gelsenkirchen	21.07.1974	
4 x 100 m						
42,30..	TV Norden			Ulm	05.08.2007	
Staffel	Goldenstein, Carsten (1988);	Scheutwinkel, Wilke (1989);	Eilers,			
Saarko (1989);	Nordmann, Dennis (1990)					
4 x 400 m						
3:24,2.	LG Nordenham			Wolfenbüttel	11.06.1972	
Staffel	Siever ; Siever ; Alberding ; Brumund					
3 x 1000 m						
7:37,97	SV Blau-Weiß Emden-Borssum					
Staffel	Poppinga (1971); Brauner (1971); Aden (1971)					
Hochsprung						
2,12...	Kohle, Thomas	1980	TuS Eintracht Hinte	Duisburg	11.07.1999	
Stabhochsprung						
4,30...	Tebben, Volker	1979	TV Norden	Wesel	31.08.1997	
Weitsprung						
7,48...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	27.09.1987	
Dreisprung						
15,84..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	15.08.1987	
Kugelstoß						
17,64..	Dinkela, Holger	1965	SV Georgsheil	Georgsheil	26.09.1983	
Diskuswurf						
56,41..	Mücher, Dennis	1980	SV Georgsheil	Georgsheil	21.07.1999	
Hammerwurf						
51,20..	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Ilse	18.09.1976	
Speerwurf						
67,93..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Rostock	21.09.2002	
5-Kampf						
3.862..	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wesel	30.08.1997	
11,14-7,14-13,92-1,87-50,86						
5-Kampf Ma						
14.852.	VfL Germania Leer			Zeven	17.07.1999	
Ruchel (1980) - 3.325;	Seinscheidt (1980) - 3.161;	Warfrsmann (1980) - 3.115				
Hofmann (1980) - 2.922;	Renken (1980) - 2.329					
10-Kampf						
6.950..	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Vaterstetten	31.08.1996	
10-Kampf	Ma					
19.767.	TV Norden			Wesel	30.08.1997	
Rabentein (1978) - 6.927;	Tebben (1979) - 6.751;	Bellmann (1978) - 6.089				

..... Männliche Jugend U18

100 m Lauf						
11,00 .. *	Kutscher, Onno	1980	TV Norden	Lüdenscheid	05.07.1997	
200 m Lauf						
22,44 .. *	André, Siewert	1986	TV Norden	Papenburg	26.09.2003	
400 m Lauf						
49,3 ...	Brumund, Rudolf	1954	TuRa Marienhafe	Bremen	20.05.1971	
800 m Lauf						
1:54,90	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Jüterborg	06.09.2008	
1000 m Lauf						
2:29,43	Wollers, Arne	1982	SV Emden-Harsweg	Papenburg	24.03.1999	
1500 m Lauf						
3:54,2 .	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Göttingen	30.07.1978	
3000 m Lauf						
8:46,8 .	Schlachter, Henri	1961	TuS Pewsum	Emden	28.06.1978	
5000 m Lauf						
15:26,6	Steffens, Johann	1959	TuS Pewsum	Oldenburg	05.06.1976	
5 km Str.						
17:52 ..	Weermann, Fabian	2005	Emder Laufgemeinschaft	Papenburg	24.04.2022	
10 km Str.	Ma					
33:08 ..	Valentin, David	1997	TV Norden	Düsseldorf	01.09.2013	
10 km Str.						
1:49:40	VfL Germania Leer			Ofen	03.10.2006	
Meyer (1989) - 36:07;	Heitkötter, Wilko (1990) - 36:23;					
Schneider, Mirco (1989) - 37:10						
110 m Hürden						
14,48 .. *	Peters, Johannes	1983	TV Norden	Dresden	14.07.2000	
400 m Hürden						
56,68 ..	Alberding, Nik	1985	TV Norden	Mönchengladbach	28.06.2002	
2000 m Hind.						
6:22,86	Haedke, Keno	1980	SV Concordia Ihrhove	Lüdenscheid	03.07.1997	
4 x 100 m	Staffel					
43,38 ..	TV Norden			Oldenburg	06.09.1980	
Neblich ;	Dittrich ;	Brahms ;	Steinke			
3 x 1000 m Staffel						
8:07,2 .	TuS Pewsum			Emden	27.06.1975	
Weiße (1959);	Steffens (1959);	Schreitling (1958)				
Hochsprung						
2,09 ...	Greve, Gunnar	1976	VfL Germania Leer	Dortmund	03.07.1993	
Stabhochsprung						
4,01 ...	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25.08.1996	
Weitsprung						
7,06 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	29.09.1985	
Dreisprung						
14,99 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Stade	04.10.1985	
Kugelstoß						
17,97 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Bremen	18.06.2000	
Diskuswurf						
58,03 ..	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Walldorf	18.06.2022	
Hammerwurf						
58,02 ..	Pohl, Holger	1960	SV Holtland	Holtland	05.07.1976	
Speerwurf						
70,63 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Leer	13.10.2000	
5-Kampf						
3.128 ..	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Zeven	30.06.2001	
11,53(+0,0)-5,79(+0,0)-10,12-1,80-52,11						
10-Kampf						
5.787 ..	Weber, Steffen	1984	TV Norden	Osnabrück	15.09.2001	
11,74(+0,9)-6,02-10,84-1,76-53,06/14,92(-0,6)-27,96-3,25-46,61-5:20,91						

10-Kampf	Ma			
18.027.	TV Norden		Salzgitter	27.05.1995
Rabenstein, Jens (1978) - 7.042;				
Wojtassiak, Adrian (1978) - 5.889; Brink, Manuel (1979) - 5.096				
DJMM Gruppe 4				
3.786..	Fortuna Wirdum		Emden	21.09.2002

..... Männliche Jugend U16

5 km Str.	Ma			
56:01..	VfL Germania Leer		Leer	03.10.1992
Woltermann ; Waschkau, Jan (1977); Bittigau				
4 x 100 m	Staffel			
46,04..	TV Norden		Celle	26.06.2004
Moseev (1989); Scheutwinkel, Wilke (1989);				
Eilers, Saarko (1989); Becker (1989)				
3 x 1000 m	Staffel			
8:21,6.	TuS Pewsum		Wolfsburg	31.05.1973
Aden (1958); Schreitling (1958); Steffens (1959)				
3-Kampf	Ma			
7.209..	Fortuna Wirdum		Warsingsfehn	07.10.1988
4-Kampf	Ma			
10.358.	TV Norden		Bremen	29.08.2004
Moseev (1989); Stein ; Weege				
Scheutwinkel, Wilke (1989); Becker				
9-Kampf	Ma			
12.542. *	MTV Aurich		Bad Harzburg	17.07.2021
Regner, Mads (2006) - 4.525;				
Reinhardt, Max (2006) - 4.503; Struckmeyer, Lasse (2007) - 3.514				
Block Mannschaft				
12.917.	TV Norden		Hinte	15.05.2004
Moseev ; Stein ; Weege; Eilers, Saarko (1989); Becker				

..... Jugend M15

100 m Lauf				
11,37.. *	Novokhatniy, Kirill 2000	TV Norden	Lübeck	18.07.2015
300 m Lauf				
37,12..	Novokhatniy, Kirill 2000	TV Norden	Celle	12.07.2015
800 m Lauf				
1:59,77	Nauermann, Oliver 1991	TV Norden	Delmenhorst	10.06.2006
1000 m Lauf				
2:37,17	Nauermann, Oliver 1991	TV Norden	Lübeck	02.09.2006
2000 m Lauf				
5:54,4.	Nauermann, Oliver 1991	TV Norden	Leer	09.09.2006
3000 m Lauf				
9:02,59	Valentin, David 1997	TV Norden	Büdelsdorf	08.09.2012
5 km Str.				
16:14..	Valentin, David 1997	TV Norden	Norden	14.04.2012
80 m Hürden				
10,62..	Rabenstein, Jens 1978	TV Norden	Munster	05.09.1993
300 m Hürden				
43,30..	Alberding, Nik 1985	TV Norden	Norden	20.05.2000
Hochsprung				
1,93...	Greve, Gunnar 1976	VfL Germania Leer	Westerstede	08.09.1991
Stabhochsprung				
4,01...	Aßmann, Bodo 1981	TV Norden	Papenburg	25.08.1996
Weitsprung				
6,46... *	Karsten, Jonah 2000	TV Norden	Schönebeck	03.10.2015
Dreisprung				
13,27..	Stevens, Dirk 1966	TuS Pewsum	Holzminden	05.09.1981

Kugelstoß						
17,66 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	23.09.1998	
Diskuswurf						
59,22 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997	
Hammerwurf						
60,76 ..	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Holtland	10.09.2011	
Speerwurf						
57,43 ..	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	13.09.2015	
Ballwurf 200g						
86,50 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hilden	27.09.1998	
3-Kampf						
1.721 ..	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Norden	24.08.2013	
.....	12,3(+1,0)-5,21(+1,4)-15,18					
4-Kampf						
2.368 ..	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Oldenburg	20.06.2015	
.....	11,85(+0,6)-5,97(-0,2)-12,37-1,76					
9-Kampf						
4.525 .. *	Regner, Mads	2006	MTV Aurich	Bad Harzburg	17.07.2021	
	11,82(+4,0)-4,57(+1,9)-10,22-1,60/11,86(+2,7)-22,78-2,70-31,04-3:12,82					
Block S/S						
2.874 ..	Höing, Aaron	1996	VfL Germania Leer	Coesfeld	02.06.2011	
.....	12,21(+1,0)-12,02(+0,9)-5,80-1,76-40,40					
Block Lauf						
2.580 ..	de Vries, Holger	1993	TV Norden	Nienhagen	06.07.2008	
.....						
Block Wurf						
3.143 .. *	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Markt Schwaben	07.08.2021	
.....	11,66(-2,3)-11,64(+0,3)-5,44(+0,1)-16,11-49,08					
.....	Jugend M14					
100 m Lauf						
11,68 .. *	Heeren, Jeremias	2004	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	29.06.2018	
300 m Lauf						
38,85 ..	Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Verden	02.09.2017	
800 m Lauf						
2:08,79	Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Verden	03.09.2017	
1000 m Lauf						
2:42,24	Nauermann, Oliver	1991	TV Norden	Lübeck	13.08.2005	
2000 m Lauf						
6:03,6 .	Schlachter, Henri	1961	LG Uplengen	Pewsum	04.08.1975	
3000 m Lauf						
9:56,1 .	Woltermann, Jan	1978	Germania Leer	Melle	11.09.1991	
5 km Str.						
16:40 ..	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	16.04.2011	
80 m Hürden						
11,42 ..	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Osterode	30.08.1992	
300 m Hürden						
48,1 ...	Fengkohl, Dennis	1992	Fortuna Wirdum	Aurich	13.10.2006	
Hochsprung						
1,84 ...	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	24.05.1992	
Stabhochsprung						
3,00 ...	Schaumburg, Udo	1978	MTV Aurich	Aurich	21.09.1986	
Weitsprung						
6,06 ...	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Göttingen	28.05.1992	
Kugelstoß						
14,28 ..	Wolzenburg, William	2006	SV Georgsheil	Hannover	13.09.2020	
Diskuswurf						
59,22 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997	
Hammerwurf						
56,49 ..	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Hameln	03.07.2010	
Speerwurf						
59,88 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Greifswald	07.09.1997	

Ballwurf 200g
84,00 .. Bergmann, Sven 1983 SV Georgsheil Aurich 22.05.1997
3-Kampf
1.660 .. Novokhatniy, Kirill 2000 TV Norden Norden 28.09.2014
..... 11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10
4-Kampf
2.305 .. Ewen, Ralf 1972 TV Norden Wilhelmshaven 28.09.1986
..... 12,1-5,76-13,05-1,72
9-Kampf
3.514 .. * Struckmeyer, Lasse 2007 MTV Aurich Bad Harzburg 17.07.2021
..... 12,25(+3,2)-4,55(+2,1)-7,21-1,48/12,77(+0,6)-17,83-o-21,01-3:32,63
Block S/S
2.659 .. Werner, Till 2001 SV Georgsheil Lübeck 06.09.2015
..... 12,46(+0,0)-12,01(+0,1)-5,49(+0,0)-1,60-29,72
Block Lauf
2.328 .. de Vries, Holger 1993 TV Norden Hameln 24.06.2007
..... 13,80-13,54-4,87-53,00-6:52,88
Block Wurf
2.898 .. Peters, Derk 1991 SV Georgsheil Rhede 06.08.2005
..... 12,35-12,53-5,60-13,75-42,96

..... Männliche Jugend U14

5 km Str.
57:07 .. VfL Germania Leer Ihrhove 29.06.1991
Ma. Woltermann (1978); Cavigelli (1978); Müller (1978)
4 x 75 m Staffel
42,69 .. TV Norden Papenburg 21.09.2014
Bruns, Piet (2002); Meyerhoff, Nils (2001);
Halen, Frieso (2001); Harms, Gerk (2001)
3 x 800 m Staffel
7:45,76 Emden LG Lönningen 24.04.2016
Ebel, Felix (2003); Sandersfeld, Marius (2004); Schneider, Finn (2003)
3 x 1000 m Staffel
9:35,4 .. VfL Germania Leer Remels 27.04.1991
..... Müller ; Cavigalli ; Woltermann
3-Kampf Ma
4.582 .. TV Norden Norden 26.09.2015
Dörzbach, Florian (2002) - 985;
Steller, Wilko (2003) - 972; Müller, Fabian (2003) - 899
Brouwer, Nils (2003) - 890; Bent, Florian (2003) - 836
4-Kampf Ma
8.522 .. TV Norden Warsingsfehn 17.08.2002
Moseev (1989) - 1.852; Stein (1989) - 1.813; Eilers, Saarko (1989) - 1.742
Scheutwinkel, Wilke (1989) - 1.624; Weber (1990) - 1.491
Block Mannschaft
10.267 .. Fortuna Wirdum Hinte 27.08.2005

..... Jugend M13

75 m Lauf
8,9 Novokhatniy, Kirill 2000 TV Norden Norden 24.08.2013
800 m Lauf
2:16,05 Schneider, Finn 2003 Emden Laufgemeinschaft Delmenhorst 28.08.2016
1000 m Lauf
2:50,97 Nauermann, Oliver 1991 TV Norden Celle 27.06.2004
2000 m Lauf
6:18,6 . Valentin, David 1997 TV Norden Warsingsfehn 10.08.2010
5 km Str.
17:19 .. Woltermann, Jan 1978 VfL Germania Leer Ihrhove 29.06.1991

60 m Hürden						
8,9....	Hinrichs, Ingo	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	11.09.1991	
Hochsprung						
1,70...	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Braunschweig	29.09.1985	
Stabhochsprung						
2,40...	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Aurich	07.10.1991	
Weitsprung						
5,76...	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Papenburg	24.09.2004	
Kugelstoß						
18,09..	Bergmann, Sven	1983	SV georgsheil	Hinte	17.05.1996	
Diskuswurf						
59,00..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hesel	28.09.1996	
Hammerwurf						
50,36..	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.2005	
Speerwurf						
52,56..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	09.10.1996	
Ballwurf 200g						
81,50..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	19.06.1996	
3-Kampf						
1.509..	Moseev, Anton	1989	TV Norden	Wilhelmshaven	27.09.2002	
.....	9,6-5,45-54,50					
4-Kampf						
2.028..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	04.09.2004	
.....	9,6-5,32-1,58-57,00					
Block S/S						
2.365..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Warsingsfehn	09.07.2003	
.....	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50					
Block Lauf						
2.202..	Onken, Ole	1996	LAC Emden/Aurich	Leer	16.05.2009	
.....	10,2-11,0-4,97-32,00-3:05,9					
Block Wurf						
2.830..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24.07.2004	
.....	9,4-9,9-5,36-13,99-39,22					
..... Jugend M12						
75 m Lauf						
9,6....	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Aurich	25.09.2003	
800 m Lauf						
2:23,8.	Harms, Gerk	2001	TV Norden	Moorhusen	01.08.2013	
1000 m Lauf						
3:01,03	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Hennen	17.06.1990	
2000 m Lauf						
6:30,8.	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Melle	05.09.1990	
5 km Str.						
17:32..	Valentin, David	1997	TV Norden	Marienhafen	14.08.2009	
60 m Hürden						
10,31..	Thielecke, Paul	1986	TV Norden	Leer	05.06.1998	
Hochsprung						
1,56...	Willms, Holger	1978	TV Norden	Aurich	05.05.1990	
Stabhochsprung						
2,01...	Kruse, Frank	1980	Fortuna Wirdum	Papenburg	13.09.1992	
Weitsprung						
5,53...	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	06.09.2003	
Kugelstoß						
7,57...	Manyaka, Eliano	2006	TV Norden	Papenburg	09.09.2018	
Diskuswurf						
44,10..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	04.08.1995	
Hammerwurf						
42,27..	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.2004	
Speerwurf						
44,18..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Dörpen	16.06.1995	

Ballwurf 200g						
66,50 ..	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil		Moorhusen	20.09.1995
3-Kampf						
1.508 ..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil		Aurich	29.09.2003
.....	9,6-5,53-53,00					
4-Kampf						
1.966 ..	Peters, Derk	1991	8103		Aurich	29.09.2003
.....	9,6-5,53-1,55-45,00					
Block S/S						
2.365 ..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil		Warsingsfehn	09.07.2003
.....	10,0-10,1-5,21-1,44-51,50					
Block Lauf						
2.063 ..	Galetzka, Cederic	1993	Fortuna Wirdum		Hinte	27.08.2005
.....	10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1					
Block Wurf						
2.261 ..	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil		Hinte	17.05.2003
.....	9,8-13,4-5,30-11,43-25,73					

..... Männliche Kinder U12

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

..... Kinder M11

50 m Lauf						
7,1	Willms, Jochen	1981	SV Concordia Ihrhove		Warsingsfehn	13.09.1991
7,1	Wietoska, Torsten	1989	Germania Leer		Leer	24.09.2000
7,1	Werner, Till	2001	SV Georgsheil		Warsingsfehn	05.06.2011
800 m Lauf						
2:32,1 .	Elling, Johann	1962	VfL Ockenhausen		Oldenburg	18.05.1973
1000 m Lauf						
3:07,2 .	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen		Wilhelmshaven	17.05.1988
2000 m Lauf						
6:45,9 .	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer		Verden	16.08.1988
5 km Str.						
19:24 ..	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum		Leer	19.10.1996
5 km Str.						
19:24 ..	van Heuveln, Sönke	1990	TuS Weener		Oldenburg	21.10.2001

Hochsprung						
1,48 ...	Müller, Mathias	1980	TV Norden	Wilhelmshaven	12.05.1991	
1,48 ...	Booken, Johann	1981	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	06.06.1993	
Weitsprung						
4,90 ...	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	25.09.2002	
Schlagball 80g						
64,50 ..	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Wirdum	29.03.2008	
3-Kampf						
896	Battermann, Maarten	2007	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	16.06.2018	
.....	8,5-3,58-34,50					
4-Kampf						
1.538 ..	Kostrewa, Frank	1969	VfB Uplengen	Warsingsfehn	10.10.1979	
.....	7,5-4,24-1,27-49,00					

..... Kinder M10

50 m Lauf						
7,1	Willms, Jochen	1981	SV Concordia Ihrhove	Warsingsfehn	13.09.1991	
7,1	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Warsingsfehn	05.06.2011	
800 m Lauf						
2:50,73	Marx, Paul	2005	VfL Germania Leer	Papenburg	12.09.2015	
1000 m Lauf						
3:07,2 .	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen	Wilhelmshaven	17.05.1988	
2000 m Lauf						
6:45,9 .	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Verden	16.08.1988	
5 km Str.						
19:24 ..	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	19.10.1996	
Hochsprung						
1,37 ...	Akkermann, Jannes	2006	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	21.08.2016	
Weitsprung						
4,55 ...	Lengen, Sven	1996	SV Emden-Harsweg	Emden	26.08.2006	
Schlagball 80g						
59,00 ..	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Oldenburg	29.09.2007	
3-Kampf						
1.197 ..	Eilers, Male	1997	TV Norden	Leer	06.10.2007	
.....	7,7-4,11-57,50					
4-Kampf						
858	Schumann, Felix	2008	TV Norden	Emden	16.06.2018	
.....	9,3-2,94-1,12-17,00					

..... Männliche Kinder U10

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

..... Kinder M09

50 m Lauf						
7,5	Werner, Till	2001	SV Georgsheil	Moorhusen	31.08.2010	
800 m Lauf						
2:57,2 .	Akkermann, Jannes	2006	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	14.06.2015	
2000 m Lauf						
8:28,00	Reinhardt, Max	2006	MTV Aurich	Warsingsfehn	21.07.2015	
5 km Str.						
20:40 ..	Buttjer, Steffen	1986	Fortuna Wirdum	Leer	03.10.1995	

Hochsprung						
1,22 ...	Manyaka, Elishama	2008	TV Norden	Warsingsfehn	20.08.2017	
Weitsprung						
4,17 ...	Manyaka, Elishama	2008	TV Norden	Moorhusen	29.09.2017	
Schlagball 80g						
53,00 ..	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Moorhusen	22.09.2006	
3-Kampf						
1.150 ..	Hemken, Heiner	1975	Fortuna Wirdum	Aurich	19.10.1984	
.....	7,7-4,10-50,00					

..... Kinder M08 u.j.

50 m Lauf						
7,9	Kolbow, Ralf	1973	MTV Aurich	Ihlow	17.06.1981	
800 m Lauf						
3:03,67	Pansegrau, Merten	2008	MTV Aurich	Papenburg	10.09.2016	
2000 m Lauf						
8:41,10	Sandersfeld, Manuel	2007	Emder Laufgemeinschaft	Warsingsfehn	21.07.2015	
5 km Str.						
21:29 ..	Oldigs, Wilko	2004	SV Concordia Ihrhove	Ofen	03.10.2012	
Hochsprung						
0,90 ...	Helmerichs, Roman	2009	MTV Aurich	Emden	28.05.2017	
Weitsprung						
3,95 ...	Goesmann, Frank	1978	LG Uplengen	Remels	30.09.1986	
Schlagball 80g						
50,50 ..	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Marienhafe	28.09.2005	
3-Kampf						
997	Eilers, Malte	1997	TV Norden	Papenburg	03.09.2005	
.....	8,61-3,76-43,50					

..... Senioren M30

100 m Lauf						
11,06 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden	Palo-Alto/USA	25.04.1998	
200 m Lauf						
22,29 ..	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Oldenburg	03.08.1994	
400 m Lauf						
48,77 ..	Bisewski, Christoph	1963	TV Norden	Warsingsfehn	07.08.1993	
800 m Lauf						
1:58,24	Bisewski, Christoph	1963	8107	Lübeck	22.05.1993	
1000 m Lauf						
2:35,73	Rudolph, Markus	1961	TuS Eintracht Hinte	Stade	02.05.1992	
1500 m Lauf						
4:07,6 .	Rudolph, Markus	1961	TuS Eintracht Hinte	Leer	12.09.1992	
3000 m Lauf						
8:49,73	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Köln	17.06.2000	
5000 m Lauf						
14:42,1	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Ihrhove	15.07.1994	
10000 m Lauf						
.....	30:19,19		Valentin, Jörg	1962	TV Norden	D
Stundenlauf						
18.038 .	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Borgholzhausen	03.09.2000	
5 km Str.						
17:41 ..	Eden, Markus	1988	TV Norden	Papenburg	24.04.2022	
10 km Str.						
31:24 ..	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Leverkusen	07.03.1999	
10 km Str. Ma						
1:43:57	VfL Germania Leer			Norden	14.04.2012	
Grigat, Holger (1973) - 33:56;						
Waschkau, Jan (1977) - 34:45;						
Fleißner, Hermann (1974) - 35:16						

Halbmarathon						
1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag/NED	27.03.1994	
Halbmarathon Ma						
4:09:46	MTV Aurich			Zeven	24.09.2017	
Steinke, Peter (1970) - 1:21:14; Hans, Jan-Hendrik (1987) - 1:22:34;						
Tobiassen, Jan (1970) - 1:25:58						
Marathon						
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24.04.1983	
100 km.						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004	
110 m Hürden						
15,34 ..	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Hößbach	20.05.1995	
400 m Hürden						
59,72 ..	Schweter, Gregor	1965	TV Norden	Hößbach	20.05.1995	
3000 m Hind.						
10:00,7	Goldenstein, Uwe	1938	VfL Germania Leer	Osnabrück	04.05.1968	
Hochsprung						
2,00 ...	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Delmenhorst	15.08.1997	
Stabhochsprung						
4,70 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Verden	16.05.1998	
Weitsprung						
7,15 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden	Palo-Alto/USA	25.04.1998	
Dreisprung						
14,15 ..	Swart, Enno	1962	TV Norden	Garbsen	01.05.1993	
Kugelstoß						
16,16 ..	Bergmann, Wilfried	1943	TuS Pewsum	Emden	27.06.1975	
Diskuswurf						
57,52 ..	Isenecker, Roland	1972	TV Norden	Barcelona/ESP	02.08.2003	
Hammerwurf						
48,54 ..	Kowalczyk, Harm	1956	MTV Aurich	Wirdum	27.09.1988	
Speerwurf						
67,22 ..	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Winsen	12.06.1999	
Gewicht						
6,25 ...	Göken, Daniel	1985	TV Marienhafen	Aurich	30.09.2018	
5-Kampf						
3.333 ..	Voß, Wolfgang	1946	TuS Pewsum	Emden	23.06.1976	
.....	6,45-52,80-23,8-41,30-4:47,0					
5-Kampf Ma						
4.393 ..	Fortuna Wirdum			Moorhusen	31.08.2014	
Wurf-Fünfkampf						
2.921 ..	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Aurich	08.07.2005	
.....	45,98-11,64-37,82-46,85-12,00					
..... Senioren M35						
100 m Lauf						
11,3 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Georgsheil	23.06.1982	
200 m Lauf						
23,1 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Emden	08.09.1981	
400 m Lauf						
52,94 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	München	20.07.1985	
800 m Lauf						
2:05,3 .	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Oldenburg	06.07.1983	
1000 m Lauf						
2:42,88	Wiesener, Klaus	1956	TV Norden	Wuppertal	04.05.1997	
1500 m Lauf						
4:11,65	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Verden	01.05.1998	
1 Meilen-Lauf						
4:51,3 .	Harms, Stephan	1970	Emder LG	Emden	09.09.2005	
3000 m Lauf						
8:49,73	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Köln	17.06.2000	

5000 m Lauf						
15:02,6	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Menden	08.05.1998
10000 m Lauf						
30:47,50	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Köln	25.04.1998
Stundenlauf						
18.038.	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Borgholzhausen	03.09.2000
5 km Str.						
17:11..	Bergmann, Martin	1987	Emder Laufgemeinschaft		Marienhafe	18.04.2022
10 km Str.						
19:23..	Witte, Daniel	1986	Fortuna Logabirum		Thüle	16.09.2021
Halbmarathon						
1:09:48	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Xanten	27.03.1999
Marathon						
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland		Bremen	24.04.1983
100 km						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland		Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden						
18,5 ...	Boehme, Reinhold	1934	TuS Pewsum		Pewsum	08.06.1969
400 m Hürden						
62,7 ...	Störmer, Ingo	1937	BSV Kickers Emden		Groningen/NED	30.04.1972
3000 m Hind.						
10:38,8	Trebesch, Wolfgang	1957	MTV Aurich		Aurich	13.08.1993
Hochsprung						
1,85 ...	Klose, Jörg	1965	TV Norden		Scheeßel	11.06.2000
Stabhochsprung						
4,20 ...	Müller, Frank	1968	TV Norden		Minden	22.05.2004
Weitsprung						
6,48 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil		Emden	18.08.1981
Dreisprung						
13,06..	Swart, Enno	1962	TV Norden		Wolfsburg	28.06.2000
Kugelstoß						
15,37..	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil		Wirdum	01.06.1979
Diskuswurf						
50,50..	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil		Wirdum	20.04.1980
Hammerwurf						
45,94..	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Aurich	09.07.2006
Speerwurf						
53,10..	Voß, Wolfgang	1946	kickers Emden		Emden	08.09.1981
Gewicht						
13,11..	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Meppen	22.04.2006
5-Kampf						
2.490..	Giesselmann, Bernd	1968	Fortuna Wirdum		Hannover	12.09.2006
.....	5,60-42,54-25,82-30,62-5:31,23					
10-Kampf						
5.885..	Voß, Wolfgang	1946	kickers Emden		Leer	29.08.1981
.....	11,4-6,09-12,76-1,61-53,4/19,7-39,98-2,70-52,52-4:57,2					
Wurf-Fünfkampf						
2.894..	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Meppen	22.04.2006
.....	37,48-12,02-37,45-43,76-13,11					

..... Senioren M40

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

1500 m Lauf						
4:17,65	Wiesener, Klaus	1956	TV Norden		Menden	20.06.1997
1 Meilen-Lauf						
4:59,1.	Jürrens, Harry	1957	Emder Laufgemeinschaft		Emden	04.09.1998
3000 m Lauf						
8:58,46	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Dortmund	05.06.2003
5000 m Lauf						
15:20,28	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Dortmund	22.06.2002
10000 m Lauf						
31:36,63	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Troisdorf	31.08.2002
Stundenlauf						
16.933.	Jürrens, Harry	1957	SV Emden-Harsweg		Emden	28.10.2001
5 km Str.						
18:23..	Hommers, Rolf	1979	MTV Aurich		Gristede	01.05.2022
10 km Str.						
32:01..	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Wildervank/NED	07.09.2003
10 km Str. Ma						
1:44:52	MTV Aurich				Meppen	13.03.2016
Heidergott, Enno (1971) - 34:24;						
Ringering, Onno (1968) - 34:40;	Steinke, Peter (1970) - 35:48					
Halbmarathon						
1:11:15	Valentin, Jörg	1962	TV Norden		Hattingen	10.03.2002
Halbmarathon Ma						
4:00:13	MTV Aurich				Hannover	10.04.2016
Ringering, Onno (1968) - 1:16:02;						
Steinke, Peter (1970) - 1:17:57;	Fleißner, Hermann (1974) - 1:26:14					
Marathon						
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland		Bremen	24.04.1983
Marathon Ma						
10:31:29	TuS Norderney				Löningen	23.06.2012
Beyer, Uwe (1968) - 3:23:22;						
Kathmann, Aloys (1953) - 3:31:10;	Primke, Markus (1969) - 3:36:57					
100 km						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland		Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden						
20,1 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Zeven	06.10.1985
400 m Hürden						
63,6 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Remels	16.05.1985
3000 m Hind.						
10:40,8	Goldenstein, Uwe	1938	VfL Germania Leer		Oldenburg	15.08.1979
4 x 100 m						
49,70 ..	MTV Aurich				Dörpen	22.08.2004
Staffel	Determann (1958); Mäcken (1960); Kaun, Ingo (1955); Romaneesen					
4 x 400 m	Staffel					
4:02,7	MTV Aurich				Moorhusen	29.08.2004
3 x 1000 m	Staffel					
9:47,3.	MTV Aurich				Moorhusen	29.08.2004
Hochsprung						
1,84 ...	Giesselmann, Bernd	1968	Fortuna Wirdum		Delmenhorst	08.06.2008
Stabhochsprung						
3,61 ...	Frisch, Walter	1915	VfL Germania Leer		Westerstede	21.08.1955
Weitsprung						
5,96 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Hannover	02.09.1984
Dreisprung						
11,66 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		München	20.07.1985
Diskuswurf						
50,40 ..	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil		Marienhafe	05.09.1983
Hammerwurf						
40,92 ..	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich		Aurich	06.10.2014
Speerwurf						
51,66 ..	Müller, Frank	1968	TV Norden		Verden	17.05.2008
Gewicht						
8,07 ...	Alberts-Tammena, Friso	1972	Fortuna Wirdum		Marienhafe	04.07.2012

5-Kampf					
3.013 ..	Mäcken, Siegbert	1960	MTV Aurich	Hannover	26.06.2004
.....	5,86-51,13-26,39-28,58-5:10,26				
5-Kampf Ma					
6.723 ..	MTV Aurich			Hannover	26.06.2004
Mäcken (1960) - 2.594; Kaun, Ingo (1955) - 2.207; Romaneesen (1963) - 1.922					
Wurf-Fünfkampf					
1.798 ..	Rausch, Martin	1965	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13.07.2011
.....	19,13-8,90-23,98-33,28-7,03				
Wurf-Fünfkampf Ma					
4.842 ..	Fortuna Wirdum			Moorhusen	31.07.2016
Peters, Holger (1975) - 1.945;					
Alberts-Tammena, Friso (1972) - 1.526; Sassen, Heino (1973) - 1.371					
..... Senioren M45					
100 m Lauf					
12,2 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hinte	26.05.1991
200 m Lauf					
25,0 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Osnabrück	10.09.1989
400 m Lauf					
56,2 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hinte	21.05.1989
800 m Lauf					
2:09,7 .	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Papenburg	29.09.1989
1000 m Lauf					
2:50,9 .	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aurich	29.08.1989
1500 m Lauf					
4:36,4 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Aurich	18.07.1989
1 Meilen-Lauf					
5:15,7 .	Onken, Gerhard	1949	Germ. Leer	Emden	03.09.1999
3000 m Lauf					
9:13,7 .	Jans, Pter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	24.07.1985
5000 m Lauf					
15:28,6	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Ihlow	15.05.1983
10000 m Lauf					
32:14,2	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bunde	20.05.1983
Stundenlauf					
16.925 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	03.05.1989
5 km Str.					
18:10 ..	Mennenga, Ralf	1976	Emder Laufgemeinschaft	Emden	28.05.2022
10 km Str.					
32:57 ..	Groenhagen, Achim	1968	Laufgem. Harlingerland	Norden	14.04.2012
Halbmarathon					
1:16:02	Ringering, Onno	1968	MTV Aurich	Hannover	10.04.2016
Marathon					
2:26:41	Janssen, Johann	1938	LG Ostfriesland	Bremen	24.04.1983
100 km					
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
110 m Hürden					
19,58 .. *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Aarhus/DEN	23.07.2004
400 m Hürden					
65,1 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Oldenburg	30.06.1989
3000 m Hind.					
11:41,87	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Papenburg	24.09.1999
Hochsprung					
1,65 ...	Giesselmann, Bernd	1968	TV Marienhafe	Marienhafe	18.09.2017
Stabhochsprung					
2,90 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Dörpen	22.09.1989
Weitsprung					
5,65 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Delmenhorst	16.06.1991

Dreisprung						
11,07 ..	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Aurich	02.07.1991	
Kugelstoß						
13,41 ..	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Oldenburg	30.04.1988	
Diskuswurf						
46,56 ..	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhafe	24.09.1988	
Hammerwurf						
39,66 ..	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Hesel	02.10.1994	
Speerwurf						
60,15 ..	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Delmenhorst	07.08.2015	
Gewicht						
7,12 ...	Rausch, Martin	1965	Fortuna 70 Wirdum	Upgant-Schott	13.08.2013	
5-Kampf						
3.033 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Baunatal	15.06.2002	
.....	5,29-41,29-25,81-27,85-5:18,24					
10-Kampf						
5.147 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Zeven	15.09.2001	
.....	12,80-5,25-9,16-1,52-60,03/20,92-26,19-2,00-39,17-5:31,75					
Wurf-Fünfkampf						
3.008 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Aurich	21.08.2016	
.....	30,14-9,58-36,13-36,80-12,87					

..... Senioren M50

100 m Lauf						
12,84 .. *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.2005	
200 m Lauf						
27,47 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Hannover	17.09.2006	
400 m Lauf						
59,25 ..	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	02.06.2002	
800 m Lauf						
2:16,71	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	02.06.2002	
1000 m Lauf						
2:59,0 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	17.07.1991	
1500 m Lauf						
4:38,9 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	10.08.1991	
1 Meilen-Lauf						
5:15,7 .	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer	Emden	03.09.1999	
3000 m Lauf						
9:38,2 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Oldenburg	18.07.1990	
5000 m Lauf						
16:28,19	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Wunstorf	16.06.1990	
10000 m Lauf						
34:28,0	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Bunde	06.09.1991	
Stundenlauf						
16.780 .	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	16.05.1990	
5 km Str.						
17:50 ..	Groenhagen, Achim	1968	Laufgem. Harlingerland	Emden	28.05.2022	
10 km Str. Ma						
34:47 ..	Ringering, Onno	1968	MTV Aurich	Bremen	02.09.2018	
10 km Str.						
1:57:43	LG Ostfriesland			Norden	14.04.2012	
.....	Ludwig, Reinhard (1959) - 37:40; Tjarks, Eduard (1954) - 39:28; Christians, Borchard (1958) - 40:35					
Halbmarathon						
1:47:26	Barth, Alwin	1970	SV Ochtersum	Schortens	24.04.2022	
Halbmarathon						
1:47:26	Kuhlmann, Norbert	1968	SV Ochtersum	Schortens	24.04.2022	
Marathon						
2:42:58	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Bremen	29.04.1990	
100 km						
7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	LG Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004	

100 m Hürden						
21,10 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Zeven	02.10
400 m Hürden						
71,25 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Aurich	08.05.1994
3000 m Hind.						
11:41,87	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer		Papenburg	24.09.1999
4 x 100 m Staffel						
62,3 ...	Fortuna Wirdum				Emden	25.09.2011
.....	Fengkohl, Frank (1960);		Krems, Hans Jürgen (1959);			
.....	de Boer, Jürgen (1961);		Szcesney			
3 x 1000 m	Staffel					
10:11,5	LG Ostfriesland				Remels	12.05.2001
.....	Reisewitz (1951);		Romanowski, Arnold (1946);		Behrendt, Ulrich (1951)	
Hochsprung						
1,52 ...	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich		Wunstorf	05.06.2005
Stabhochsprung						
2,70 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum		Delmenhorst	13.07.1997
Weitsprung						
5,17 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil		Marienhaf	02.08.1996
5,17 ...	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich		Osnabrück	19.09.2005
Dreisprung						
9,51 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum		Marienhaf	09.06.2004
Kugelstoß						
13,28 ..	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil		Georgsheil	26.07.2004
Diskuswurf						
54,25 ..	Dresp, Thomas	1961	TV Norden		Bremerhaven	29.09.2012
Hammerwurf						
44,62 ..	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland		Hesel	01.10.1994
Speerwurf						
45,52 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich		Verden	28.05.2006
Gewicht						
15,70 ..	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich		Papenburg	24.09.2010
5-Kampf						
2.695 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich		Hannover	17.09.2006
.....	4,93-43,12-27,47-30,63-6:34,59					
5-Kampf Ma						
4.389 ..	Fortuna Wirdum				Moorhusen	15.07.2012
.....	Wolterink, Johann (1942) - 1.869;		Fengkohl, Frank (1960) - 1.483;			
	de Boer, Jürgen (1961) - 1.037					
10-Kampf						
5.479 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Zeven	02.10.1994
.....	13,67-4,82-9,49-1,43-62,72/21,10-29,68-2,50-35,50-5:29,48					
Wurf-Fünfkampf						
2.999 ..	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich		Aurich	08.07.2005
.....	40,75-11,00-34,70-28,41-14,52					

..... Senioren M55

100 m Lauf						
13,69 .. *	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich		Zeven	15.09.2001
200 m Lauf						
27,90 ..	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer		Dörpen	22.08.2004
400 m Lauf						
62,6 ...	Onken, Gerhard	1949	VfL Germania Leer		Dörpen	22.08.2004
800 m Lauf						
2:20,32	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor		Oldenburg	25.06.2016
1000 m Lauf						
3:06,69	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor		Oldenburg	21.06.2017
1500 m Lauf						
4:48,91	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor		Papenburg	22.05.2016

1 Meilen-Lauf

5:17,18	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Delmenhorst	29.04.2017
3000 m Lauf					
10:10,0	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	30.06.1995
5000 m Lauf					
17:35,4	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	07.07.1995
10000 m Lauf					
36:44,6	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Emden	01.09.1995
Stundenlauf					
15.470 .	Dlubatz, Manfred	1942	VfL Germania Leer	Dörpen	07.10.2001
5 km Str.					
19:24 ..	Aeilts, Andreas	1965	Emder Laufgemeinschaft	Emden	28.05.2022
10 km Str.					
36:55 ..	Hinrichs, Heinz Dieter	1961	SV Teutonia Stapelmoor	Meppen	13.03.2016
Halbmarathon					
1:22:13	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Dunum	22.10.1995
Marathon					
2:49:38	Rühle, Andreas	1962	LG Uplengen	London/GBR	23.04.2017
100 m Hürden					
20,36 .. *	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	16.09.2001
Hochsprung					
1,48 ...	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Delmenhorst	06.07.2003
Stabhochsprung					
2,70 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	13.07.1997
Weitsprung					
4,87 ...	Buß, Volker	1933	MTV Aurich	Delmenhorst	15.06.1991
Dreisprung					
9,51 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Marienhafte	09.06.2004
Kugelstoß					
11,70 ..	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Georgsheil	11.07.2009
Diskuswurf					
47,30 ..	Dresp, Thomas	1961	TV Norden	Aurich	12.06.2016
Hammerwurf					
42,42 ..	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Osnabrück	13.09.1997
Speerwurf					
43,24 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.2011
Gewicht					
8,29 ...	de Boer, Jürgen	1961	Fortuna Wirdum	Aurich	12.06.2016
5-Kampf					
2.982 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Wilhelmshaven	26.09.1999
.....	4,71-33,68-28,20-29,55-5:39,71				
10-Kampf					
5.036 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	15.09.2001
.....	13,69-4,28-8,74-1,40-68,09/20,63-28,54-2,30-31,50-6:13,29				
Wurf-Fünfkampf					
3.274 ..	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Meppen	28.04.2007
.....	37,61-11,50-33,15-27,50-15,07				

..... Senioren M60

100 m Lauf					
14,00 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Wunstorf	04.06.2005
200 m Lauf					
28,62 .. *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Schöningen	25.06.2016
400 m Lauf					
64,48 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Celle	25.06.2005
800 m Lauf					
2:27,07	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Celle	25.06.2005
1000 m Lauf					
3:27,50	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Oldenburg	29.08.2007
1500 m Lauf					
4:57,62	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Wunstorf	06.06.1999

1 Meilen-Lauf						
6:01,8 .	Buß, Hinrich	1954	LG Ostfriesland	Aurich	12.09.2014	
3000 m Lauf						
10:31,8	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Aurich	19.06.1998	
5000 m Lauf						
18:09,85	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Hagen	21.08.1999	
10000 m Lauf						
38:42,4	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Warsingsfehn	22.08.1999	
Stundenlauf						
14.440 .	Romanowski, Arnold	1946	LG Ostfriesland	Emden	04.11.2007	
5 km Str.						
21:05 ..	Czerlinski, Manfred	1961	SV Warsingsfehn	Thüle	16.09.2021	
10 km Str.						
43:42 ..	Hallmann, Hermann	1962	Emder Laufgemeinschaft	Marienhafe	18.04.2022	
10 km Str. Ma						
2:07:42	LG Ostfriesland			Meppen	13.03.2016	
.....	Tjarks, Eduard (1954) - 40:14;					
	Janßen, Siegfried (1955) - 44:46					
Halbmarathon						
1:27:44	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Dunum	27.09.1998	
Halbmarathon Ma						
5:09:23	LG Ostfriesland			Dunum	05.04.2014	
.....	Tjarks, Eduard (1954) - 1:42:16;					
	Romanowski, Arnold (1946) - 1:44:50					
Marathon						
3:02:55	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Hamburg	25.04.1999	
100 m Hürden						
18,9 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zittau	13.08.2004	
300 m Hürden						
52,31 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Vaterstetten	18.07.2005	
4 x 400 m Staffel						
5:20,5 .	LG Ostfriesland			Emden	16.04.2016	
.....	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951);					
.....	Janßen, Siegfried (1955); Tjarks, Eduard (1954)					
3 x 1000 m	Staffel					
11:45,0	LG Ostfriesland			Emden	16.04.2016	
.....	Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951);					
	Tjarks, Eduard (1954)					
Hochsprung						
1,40 ...	Kaun, Ingo	1955	LG Ostfriesland	Ahlen	07.09.2019	
Stabhochsprung						
2,55 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Bramel	31.05.2004	
Weitsprung						
4,73 ... *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Leinefelde	08.07.2016	
Dreisprung						
9,51 ...	Wolterink, Johann	1942	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004	
Kugelstoß						
11,89 ..	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.2014	
Diskuswurf						
45,31 ..	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Marienhafe	19.07.2006	
Hammerwurf						
43,61 ..	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Holtland	14.05.2011	
Speerwurf						
42,54 ..	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015	
Gewicht						
15,91 ..						
.....	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Hannover	28.04.2012	
5-Kampf						
3.155 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hannover	27.06.2004	
.....	4,42-32,72-28,80-31,30-5:36,22					
10-Kampf						
5.921 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aarhus/DEN	22.07.2004	
.....	14,09(-0,6)-4,23(+0,5)-9,75-1,36-64,48/					
.....	20,11(+0,5)-31,58-2,30-33,24-5:42,04					

Wurf-Fünfkampf
 3.185.. Willms, Eberhard 1951 MTV Aurich Hannover 30.04.2011
 40,55-11,02-34,52-24,98-15,04
 Wurf-Fünfkampf 8.576 MTV Aurich
 Ma..... Kaun, Ingo (1955) - 2.974; Arends, Johann (1952) - 2.846; Willms,
 Eberhard (1951) - 2.756

..... Senioren M65

100 m Lauf
 14,34.. * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Scheeßel 12.09.2020
 200 m Lauf
 29,56.. * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Garbsen 14.08.2021
 400 m Lauf
 73,76.. Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Oldenburg 02.09.2015
 800 m Lauf
 2:40,41 Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Delmenhorst 24.06.2014
 1000 m Lauf
 3:28,06 Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Papenburg 26.09.2014
 1500 m Lauf
 5:22,30 Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Schortens 03.06.2014
 1 Meilen-Lauf
 6:19,3. Dietz, Ralf 1952 Emdener Laufgemeinschaft Emden 19.06.2018
 3000 m Lauf
 11:38,8 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Leer 09.05.2003
 5000 m Lauf
 19:50,81 Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Papenburg 26.09.2014
 10000 m Lauf
 40:44,9 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Warsingsfehn 20.08.2005
 Stundenlauf
 13.570. Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Emden 02.11.2014
 5 km Str.
 27:16.. Scholz, Alfred 1953 Emdener Laufgemeinschaft Emden 28.05.2022
 10 km Str.
 40:42.. Reinmold, Heinz 1949 Laufgem. Harlingerland Oldenburg 13.04.2014
 Halbmarathon
 1:41:44 Berghaus, Wilfried 1953 Fortuna Logabirum Schortens 15.04.2018
 Marathon
 3:14:59 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Hannover 08.05.2005
 100 m Hürden
 20,26.. * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Zeven 29.08.2020
 300 m Hürden
 56,16.. Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Zeven 29.08.2020
 Hochsprung
 1,39... Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Stendal 28.05.2022
 Stabhochsprung
 2,30... Wolterink, Johann 1942 Fortuna Wirdum Salzgitter 09.06.2007
 Weitsprung
 4,37... * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Zeven 30.08.2020
 Dreisprung
 8,66... * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Edewecht 23.08.2021
 Kugelstoß
 10,79.. Willms, Eberhard 1951 MTV Aurich Holtland 21.05.2016
 Diskuswurf
 38,50.. Voß, Wolfgang 1946 SV Georgsheil Georgsheil 02.05.2015
 Hammerwurf
 40,57.. Beyer, Klaus 1942 SV Holtland Groß Hesepe 14.04.2007
 Speerwurf
 38,90.. Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Zeven 29.08.2020
 Gewicht
 14,43.. Beyer, Klaus 1942 SV Holtland Meppen 27.04.2008
 14,43.. Willms, Eberhard 1951 MTV Aurich Aurich 12.06.2016

5-Kampf
3.192 .. * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Zella-Mehlis 21.08.2020
..... 4,22(+0,5)-36,04-29,73(+2,1)-30,91-6:42,64
10-Kampf
5.695 .. * Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Bad Bevensen 26.06.2021
..... 14,47(+0,0)-4,16(+0,6)-7,61-1,36-74,30-20,64(-1,4)-29,91-2,00-
35,90-6:52,48
Wurf-Fünfkampf
3.035 .. Kaun, Ingo 1955 LG Ostfriesland Bremen 30.04.2022
..... 29,14-8,51-32,62-34,15-11,92

..... Senioren M70

100 m Lauf
16,05 .. Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Wunstorf 23.05.2009
200 m Lauf
34,07 .. Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Delmenhorst 03.07.2009
400 m Lauf
78,91 .. Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Schöningen 26.06.2016
800 m Lauf
3:36,82 Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Delmenhorst 26.09.2009
1500 m Lauf
5:51,43 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Delmenhorst 03.08.2008
1 Meilen-Lauf
9:09,3 . Gerken, Theo 1944 LG Ostfriesland Emden 19.06.2018
3000 m Lauf
12:03,47 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Delmenhorst 07.06.2008
5000 m Lauf
21:20,70 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Delmenhorst 03.08.2008
10000 m Lauf
48:44,8 Eiben, Eibo 1943 Laufgem. Harlingerland Warsingsfehn 29.07.2015
Stundenlauf
12.240 . Romanowski, Arnold 1946 LG Ostfriesland Schortens 07.06.2016
5 km Str.
24:23 .. Dietz, Ralf 1952 Emdener Laufgemeinschaft Marienhafen 18.04.2022
10 km Str.
43:34 .. Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Lüchow 13.04.2008
Halbmarathon
1:40:06 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Lingen 05.10.2008
Marathon
3:39:06 Albers, Franz 1938 VfL Germania Leer Mainz 04.05.2008
80 m Hürden
21,62 .. * Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Winsen 13.09.2009
300 m Hürden
70,38 .. Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Nienhagen 02.09.2009
Hochsprung
1,21 ... Wolterink, Johann 1942 Fortuna Wirdum Delmenhorst 02.09.2012
Stabhochsprung
1,96 ... Wolterink, Johann 1942 Fortuna Wirdum Papenburg 10.05.2015
Weitsprung
3,77 ... * Foellger, Friedhelm 1937 VfL Germania Leer Wilhelmshaven 14.09.2008
Dreisprung
7,05 ... * Wolterink, Johann 1942 Fortuna Wirdum Marienhafen 29.05.2013
Kugelstoß
8,85 ... Kolbow, Hans-Jürgen 1944 MTV Aurich Holtland 21.05.2016
Diskuswurf
38,85 .. Plücker, Günter 1940 SV Holtland Holtland 12.05.2012
Hammerwurf
40,59 .. Plücker, Günter 1940 SV Holtland Leichlingen 16.10.2011
Speerwurf
30,65 .. Plücker, Günter 1940 SV Holtland Hannover 28.04.2012

Gewicht					
9,91 ...	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Kirchdorf	16.09.2018
5-Kampf					
2.674 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Moorhusen	26.07.2015
.....	3,60 (+0,1)-28,10-34,2 (+0,2)-28,50-7:27,8				
10-Kampf					
4.623 ..	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schortens	03.10.2015
.....	16,21 (-2,0)-3,68 (+0,6)-8,45-1,18-78,71				
.....	-19,06 (-0,4)-26,82-o.g.V.-25,32-7:21,00				
Wurf-Fünfkampf					
3.809 ..	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Hannover	28.04.2012
.....	38,72-9,98-36,10-30,65-15,59				

..... Senioren M75

100 m Lauf					
17,5 ...	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Moorhusen	05.09.2017
200 m Lauf					
41,0 ... *	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Moorhusen	08.09.2020
400 m Lauf					
113,4 ..	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Moorhusen	08.09.2020
800 m Lauf					
3:59,79	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Delmenhorst	17.07.2020
1000 m Lauf					
4:54,16	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Papenburg	25.09.2020
1500 m Lauf					
8:06,51	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Oldenburg	26.08.2020
3000 m Lauf					
17:05,8	Gerken, Theo	1944	LG Ostfriesland	Moorhusen	08.09.2020
10000 m Lauf					
53:28,45	Eiben, Eibo	1943	Laufgem. Harlingerland	Warsingsfehn	03.09.2019
Stundenlauf					
11.070 .	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Emden	02.11.2014
5 km Str.					
32:59 ..	Strupp, Manfred	1945	TV Norden	Marienhaf	18.04.2022
10 km Str.					
46:05 ..	Pol, Jan	1941	TuRa 07 Westrhauderfehn	Papenburg	17.04.2016
Halbmarathon					
2:04:14	Romanowski, Arnold	1946	LG Ostfriesland	Dunum	19.06.2022
Hochsprung					
1,08 ...	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Marienhaf	17.09.2018
Stabhochsprung					
1,60 ...	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Marienhaf	18.09.2017
Weitsprung					
3,07 ...	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Moorhusen	05.09.2017
Dreisprung					
6,64 ...	Wolterink, Johann	1942	TV Marienhaf	Marienhaf	18.09.2017
Kugelstoß					
8,97 ...	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Groß Hesepe	16.04.2016
Diskuswurf					
30,71 ..	Fleißner, Ekke	1942	TuS Weene	Kirchdorf	16.09.2018
Hammerwurf					
37,78 ..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Verden	27.05.2006
Speerwurf					
25,08 ..	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Lingen (Ems)	20.08.2016
Gewicht					
13,75 ..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Groß Hesepe	07.10.2006
Wurf-Fünfkampf					
3.219 ..	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Gildehaus	15.10.2016
.....	29,30-8,75-28,84-23,86-12,29				

..... Senioren M80

5000 m Lauf						
37:31,06	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Papenburg	03.07.2021	
10 km Str.						
65:14..	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Oldenburg	10.03.2019	
Halbmarathon						
2:32:32	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Oldenburg	20.10.2019	
Kugelstoß						
7,78...	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Holtland	10.09.2011	
Diskuswurf						
21,66..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
Hammerwurf						
32,04..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Holtland	14.05.2011	
Speerwurf						
16,76..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
Gewicht						
11,04..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
Wurf-Fünfkampf						
3.007..	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Hannover	30.04.2011	
.....	30,28-7,74-21,66-16,44-11,04					

..... Weibliche Jugend U20

100 m Lauf						
11,8...	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Wilhelmshaven	10.06.1987	
200 m Lauf						
24,26.. *	Möllmann, Katharina	1980	VfL Germania Leer	Duisburg	10.07.1999	
400 m Lauf						
53,70..	Huneke, Heike	1966	VfL Ockenhausen	Mönchengladbach	18.08.1984	
800 m Lauf						
2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat/AUT	27.08.1983	
1500 m Lauf						
4:19,25	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Kevelaar	11.06.1984	
3000 m Lauf						
9:19,98	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.08.1984	
5000 m Lauf						
17:52,7	Eeten, Ebba	1958	TuS Pewsum	Oldenburg	20.07.1977	
5 km Str.						
32:51..	Günther, Christin	2003	LT Schafhauser Wald	Marienhafe	18.04.2022	
10 km Str.						
38:59..	Janßen, Wiebke	1997	Emder Laufgemeinschaft	Emden	01.06.2013	
10 km Str. Ma						
2:08:35	TV Norden			Wolfenbüttel	02.04.2006	
.....	Barkhoff ; Rückbrod, Martina (1987); Hoffmeitser					
Halbmarathon						
1:34:22	Neu, Sonja	1976	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	22.10.1995	
100 m Hürden						
14,06.. *	Ringel, Kristin	1979	SV Emden-Harsweg	Zeven	30.05.1998	
400 m Hürden						
56,33..	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Zürich/SUI	16.08.1989	
4 x 100 m	Staffel					
48,41..	SV Georgsheil			Lüchow	13.06.1982	
Wienekamp (1967);	Pielsticker (1965); Groenewold (1967); Janßen (1965)					
4 x 400 m	Staffel					
3:42,5.	VfL Ockenhausen			Verden	02.10.1982	
.....	Huneke (1966); Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
3 x 800 m	Staffel					
6:23,89	VfL Ockenhausen			Bremen	26.06.1983	
.....	Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					

Hochsprung						
1,80 ...	Blum, Mareike	1990	TV Norden		Hamel	29.06.2008
Stabhochsprung						
3,20 ...	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer		Braunschweig	30.06.2007
Weitsprung						
6,10 ...	Galts, Elke	1961	TUS Esens		Friedeburg	18.07.1979
Dreisprung						
13,08 ..	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil		Garbsen	22.05.2011
Kugelstoß						
14,83 ..	Beyer, Inga	1974	SV Holtland		Oldenburg	23.06.1993
Diskuswurf						
54,30 ..	Kielmann, Sonka	1992	SV Blau-Weiß Emden-Borssum		Jena	07.08.2011
Hammerwurf						
59,21 ..	Nannen, Mareike	1981	SV Holtland		Göttingen	28.06.2009
Speerwurf						
41,51 ..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer		Zeven	18.07.1999
4-Kampf						
3.216 ..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer		Zeven	17.07.1999
.....	14, 93(+1, 5)-1, 76-11, 53-25, 89(+1, 5)					
7-Kampf						
5.242 ..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer		Zeven	17.07.1999
.....	14, 93(+1, 5)-1, 76-11, 53/25, 89(+1, 5)-5, 51(+0, 0)-41, 51-2:35, 39					
DJMM Gruppe 3						
3.846 ..	Fortuna Wirdum				Emden	28.09.2008
.....						
..... Weibliche Jugend U18						
100 m Lauf						
11,8 ...	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte		Wilhelmshaven	10.06.1987
200 m Lauf						
24,1 ...	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte		Wilhelmshaven	01.05.1987
400 m Lauf						
53,6 ...	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen		Berlin	10.09.1983
800 m Lauf						
2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen		Schwechat/AUT	27.08.1983
1500 m Lauf						
4:23,39	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen		Birmingham/GBR	14.08.1982
3000 m Lauf						
9:39,2 .	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen		Leer	29.04.1983
5000 m Lauf						
19:28,4	Neu, Sonja	1976	Emder Laufgemeinschaft		Aurich	07.08.1992
10 km Str.						
38:59 ..	Janßen, Wiebke	1997	Emder Laufgemeinschaft		Emden	01.06.2013
100 m Hürden						
14,11 .. *	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Edemissen	07.05.2022
400 m Hürden						
59,75 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft		Belgrad/SCG	26.07.2007
4 x 100 m	Staffel					
48,41 ..	SV Georgsheil				Lüchow	13.06.1982
Wienekamp (1967);	Pielsticker (1965);	Groenewold (1967);	Janßen (1965)			
4 x 400 m Staffel						
3:42,5 .	VfL Ockenhausen				Verden	02.10.1982
.....	Huneke (1966); Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
3 x 800 m Staffel						
6:27,46	VfL Ockenhausen				München	25.07.1982
.....	Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)					
Hochsprung						
1,80 ...	Blum, Mareike	1990	TV Norden		Garbsen	01.05.2007
Stabhochsprung						
3,00 ...	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer		Wilhelmshaven	09.07.2005
Weitsprung						
6,09 ...	Galts, Elke	1961	TUS Esens		Göttingen	30.07.1978

Dreisprung						
11,88..	Temme, Christine	1974	TV Norden		Berlin	21.07.1991
Kugelstoß						
14,70..	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Göttingen	19.06.2021
Diskuswurf						
49,78..	Schütte, Melanie	1981	SV Georgsheil		Georgsheil	28.08.1998
Hammerwurf						
58,25..	Pohl, Daniela	1987	SV Holtland		Minden	04.08.2004
Speerwurf						
40,14..	de Vries, Wemke	2000	TuS Weener		Emden	11.05.2016
4-Kampf						
3.332.. *	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Edemissen	07.05.2022
.....	14,11(+0,7)-1,60-13,84-12,55(+0,9)					
7-Kampf						
5.024.. *	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund		Papenburg	03.07.2021
.....	14,65(-0,1)-1,60-13,50-12,83(-0,5)/5,03(+0,0)-32,97-2:26,33					
7-Kampf Ma						
12.502..	SV Georgsheil				Papenburg	28.06.2015
.....	Werner, Pia (1998) - 4.281; Bamezon, Josephine (1998) - 4.152;					
Bolk, Anna (1997) - 4.069						
DJMM Gruppe 2						
6.179..	Fortuna Wirdum				Emden	23.09.2007
.....						
DJMM Gruppe 3						
3.667..	Fortuna Wirdum				Emden	21.09.2002
.....						
.....	Weibliche Jugend U16					
5 km Str. Ma						
1:05:44	Fortuna Wirdum				Stuhr	07.05.1994
.....	Bussen-Heyen (1982); Ellßel ; Buttjer (1983)					
4 x 100 m Staffel						
52,25..	StG LAC Emden / Aurich				Hameln	29.06.2008
.....	Gerken ; Tjards ; Knopf ; Ehrlich, Tomke (1993)					
3 x 800 m Staffel						
6:48,3..	VfL Ockenhausen				Salzgitter	07.10.1979
.....	Engel (1966); Bens (1966); Janhsen (1965)					
3-Kampf Ma						
6.118..	SV BW Borssum				Stuhr-Moordeich	07.07.2012
.....	.van Hove, Jana (1998) - 1.314; Wagner, Svenja (1998) - 1.289;					
Mennenga, Vanessa (1998) - 1.258;	de Vries, Lara (1998) - 1.171;					
Lenz, Juliane (1998) - 1.086						
7-Kampf Ma						
9.554..	TV Norden				Delmenhorst	30.06.2001
Block Mannschaft						
11.549..	TV Norden				Hinte	24.05.2001
DJMM DSMM Gruppe 2						
6.606..	SV BW Borssum				Wilhelmshaven	12.05.2012
DJMM DSMM Gruppe 3						
4.768..	SV Warsingsfehn				Wilhelmshaven	28.05.2016
DJMM DSMM Gruppe 4						
3.580..	Fortuna Wirdum				Moorhusen	20.09.2002
.....	Jugend W15					
100 m Lauf						
12,0...	Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen		Warsingsfehn	14.08.1979

300 m Lauf						
41,65 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Lübeck	14.05.2005	
800 m Lauf						
2:08,33	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	09.05.1981	
2000 m Lauf						
6:29,7 .	Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Hannover	29.06.1980	
3000 m Lauf						
10:09,2	Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Arnsberg	12.09.1981	
5 km Str.						
18:39 ..	Smid, Nanke	2000	TuRa Westrhauderfehn	Ofen	03.10.2015	
80 m Hürden						
11,80 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Munster	18.06.2005	
300 m Hürden						
43,70 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Lübeck	13.08.2005	
Hochsprung						
1,72 ...	Willink, Ilka	1965	TV Norden	Hannover	29.06.1980	
Stabhochsprung						
2,70 ...	de Boer, Tina	1988	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	09.08.2003	
Weitsprung						
5,77 ...	Willink, Ilka	1965	TV Norden	Salzgitter	12.07.2007	
Dreisprung						
10,75 ..	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Leer	28.04.2007	
Kugelstoß						
13,65 ..	Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Emden	20.09.1997	
Diskuswurf						
39,88 ..	Gül, Meryem	2002	TV Norden	Hamburg	15.07.2017	
Hammerwurf						
58,01 ..	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Delmenhorst	18.09.2005	
Speerwurf						
36,60 ..	van Hove, Jana	1998	SV Georgsheil	Papenburg	15.09.2013	
Ballwurf 200g						
60,00 ..	Hilbers, Carola	1979	SV Warsingsfehn	Lehrte	29.05.1994	
3-Kampf						
1.422 ..	Behrendorf, Lea	1997	SV Emden-Harsweg	Stuhr-Moordeich	07.07.2012	
.....	14,68 (-0,7) -4,79 (+0,0) -9,90					
4-Kampf						
2.240 ..	Helmerts, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Warsingsfehn	14.10.1978	
.....	12,1-5,65-1,56-9,63					
7-Kampf						
3.856 .. *	Nkengue, Fortuna Ornella	2005	MTV Wittmund	Halle	29.08.2020	
.....	12,74 (+2,0) -5,28 (+1,7) -12,07-1,58/12,51 (-0,7) -34,43-2:34,36					
Block S/S						
2.712 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Nordhorn	08.05.2004	
.....	13,3-12,0-5,03-1,58-31,50					
Block Lauf						
2.613 ..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Hinte	15.05.2004	
.....	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30					
Block Wurf						
2.770 ..	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Rhede	18.08.2001	
.....	12,76 (-1,4) -12,01 (-0,6) -5,15 (+0,5) -11,52-29,84					

..... Jugend W14

100 m Lauf						
12,1 ...	Helmerts, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Warsingsfehn	14.10.1978	
300 m Lauf						
43,31 ..	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Hamburg	23.09.2000	
800 m Lauf						
2:13,7 .	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	06.09.1980	
2000 m Lauf						
6:29,7 .	Engel, Anja	1966	VfL Ockenhausen	Hannover	29.06.1980	

3000 m Lauf						
11:16,66	Wallerstein, Lara	2004	Emder Laufgemeinschaft	Berlin	14.07.2018	
5 km Str.						
19:53..	Nikoleit, Pia	1994	TuS Eintracht Hinte	Emden	27.05.2006	
80 m Hürden						
12,0...	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Nordhorn	08.05.2004	
300 m Hürden						
47,16..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	21.08.2004	
Hochsprung						
1,68...	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Oldenburg	29.06.1994	
Stabhochsprung						
2,60...	Schmidt, Antje	1987	VfL Germania Leer	Papenburg	28.09.2001	
Weitsprung						
5,70...	Rebnau, Traudchen	1964	BSV Kickers Emden	Emden	12.10.1978	
Kugelstoß						
12,56..	Bunjes, Andrea	1979	SV Holtland	Hannover	09.09.1990	
Diskuswurf						
37,74..	Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland	Marienhafe	02.10.1990	
Hammerwurf						
51,50..	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Holtland	25.09.2004	
Speerwurf						
32,96..	Behrendorf, Lea	1997	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30.09.2011	
Ballwurf 200g						
57,50..	König, Martina	1971	SV Warsingsfehn	Marienhafe	15.10.1985	
3-Kampf						
1.577..	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Norden	26.09.2015	
.....	13,1(+0,4)-4,87(-0,2)-10,96					
4-Kampf						
2.240..	Helmers, Elke	1964	VfL Ockenhausen	Warsingsfehn	14.10.1978	
.....	12,1-5,65-1,56-9,63					
7-Kampf						
3.697..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Rhede	14.08.2004	
.....	13,26(+1,1)-4,75-9,07/1,60-12,28(+1,9)-30,01-2:21,50					
Block S/S						
2.712..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Nordhorn	08.05.2004	
.....	13,3-12,0-5,03-1,58-31,50					
Block Lauf						
2.613..	Raukuc, Anna	1990	Emder Laufgemeinschaft	Hinte	15.05.2004	
.....	13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30					
Block Wurf						
2.691..	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Vaterstetten	13.08.2000	
.....	12,71-12,47-5,21-9,93-30,16					

..... Weibliche Jugend U14

4 x 75 m Staffel						
40,25..	SV Georgsheil			Papenburg	15.09.2013	
.....	Lieder, Jennifer (2000); Saathoff, Marlin (2000);					
.....	Hiller, Maja (2000); Picksak, Marina (2000)					
3 x 800 m Staffel						
7:48,7.	SV Emden-Harsweg			Remels	10.05.2003	
.....	Schatow ; Schwartzenberg ; Raukuc, Anna (1990)					
3-Kampf Ma						
6.623..	TV Norden			Norden	28.09.2013	
.....	Kramer, Imke (2001) - 1.470;					
.....	Gül, Meryem (2002) - 1.441; Higgen, Lökea (2002) - 1.259					
.....	Kramer, Merret (2002) - 1.245; Wilberts, Femke (2003) - 1.208					
4-Kampf Ma						
9.701..	TV Norden			Leer	04.10.2008	

Block Mannschaft

8.614 .. SV Warsingsfehn Aurich 25.05.2017
 Halangk (2005) - 1.925;
 Stöter (2005) - 1.815; Welp (2004) - 1.701
 Siede (2004) - 1.607; Kretzmer (2005) - 1.566

DJMM DSMM Gruppe 2

5.040 .. SV BW Borssum Wilhelmshaven 20.05.2017

..... Jugend W13

75 m Lauf

10,34 .. Nkengue, Fortuna Ornella 2005 MTV Wittmund Papenburg 09.09.2018

800 m Lauf

2:16,6 . Janhsen, Frieda 1965 VfL Ockenhausen Oldenburg 22.09.1978

2000 m Lauf

7:02,3 . Heidergott, Andrea 1975 SV Concordia Ihrhove Melle 29.08.1987

5 km Str.

19:53 .. Nikoleit, Pia 1994 TuS Eintracht Hinte Emden 27.05.2006

60 m Hürden

10,7 ... * Janßen, Lana 2007 TV Marienhafe Moorhusen 08.09.2020

Hochsprung

1,60 ... Helmers, Elke 1964 VfL Ockenhausen Bad Nenndorf 12.06.1977

Stabhochsprung

2,12 ... Habben, Sabine 1992 Fortuna Wirdum Marienhafe 28.09.2005

Weitsprung

5,45 ... Brandt, Maren 1983 SV Concordia Ihrhove Leer 07.09.1996

Kugelstoß

10,25 .. Nkengue, Fortuna Ornella 2005 MTV Wittmund Papenburg 09.09.2018

Diskuswurf

39,72 .. Redenius, Sonja 1982 SV Georgsheil Emden 02.09.1995

Hammerwurf

49,64 .. Dirks, Nina 1994 SV Holtland Holtland 15.09.2007

Speerwurf

50,00 .. Barkhoff, Anna 1987 TuS Eintracht Hinte Hinte 26.05.2000

Ballwurf 200g

50,50 .. Raukuc, Anna 1990 Emdener Laufgemeinschaft Hinte 17.05.2003

Schlagball 80g

59,50 .. Hilbers, Carola 1979 VfL Jheringsfehn Wolfsburg 24.09.1991

4-Kampf

2.080 .. Raukuc, Anna 1990 Emdener Laufgemeinschaft Norden 06.09.2003
 9,8-5,04-1,46-46,50

Block S/S

2.501 .. Barkhoff, Anna 1987 Fortuna Wirdum Hinte 26.05.2000
 10,5-11,0-4,34-1,40-50,00

Block Lauf

2.727 .. Raukuc, Anna 1990 Emdener Laufgemeinschaft Hinte 17.05.2003
 10,0-9,6-5,04-50,50-2:24,7

Block Wurf

2.443 .. Saathoff, Lena 1992 SV Georgsheil Georgsheil 27.05.2005
 10,2-10,1-5,06-8,78-24,93

..... Jugend W12

75 m Lauf

9,6 Kramer, Imke 2001 TV Norden Aurich 31.08.2013

800 m Lauf

2:27,5 . Frers, Birgit 1975 VfL Ockenhausen Remels 03.07.1987

2000 m Lauf

7:02,3 . Heidergott, Andrea 1975 SV Concordia Ihrhove Melle 29.08.1987

5 km Str.						
19:53..	Nikoleit, Pia	1994	TuS Eintracht Hinte	Emden	27.05.2006	
60 m Hürden						
9,6....	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Aurich	31.08.2013	
Hochsprung						
1,53...	Peterwerth, Sandra	1974	SV Warsingsfehn	Berlin	23.09.1986	
Stabhochsprung						
1,87...	Habben, Sabine	1992	Fortuna Wirdum	Marienhafe	18.09.2004	
Weitsprung						
5,19...	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013	
Kugelstoß						
10,44..	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	13.09.1986	
Diskuswurf						
34,59..	Rudolph, Constanze	2001	TV Norden	Norden	28.09.2013	
Hammerwurf						
27,41..	Staggenborg, Anne	2008	Fortuna Wirdum	Wirdum	12.08.2020	
Speerwurf						
31,04..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Marienhafe	10.10.1992	
Ballwurf 200g						
55,00..	Peterwerth, Sandra	1974	SV Warsingsfehn	Wilhelmshaven	12.06.1986	
Schlagball 80g						
59,50..	Hilbers, Carola	1979	VfL Jheringsfehn	Wolfsburg	24.09.1991	
3-Kampf						
1.477..	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013	
.....	9,8-5,19-29,00					
4-Kampf						
1.933..	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Norden	24.08.2013	
.....	10,2-4,69-1,45-38,50					
Block S/S						
1.943..	Thieme, Finnja	2005	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Aurich	27.04.2019	
.....	11,0-12,0-3,63-1,34-14,34					
Block Lauf						
2.439..	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg	Hinte	09.05.2002	
.....	10,6-10,4-4,46-42,50-2:36,4					
Block Wurf						
2.374..	Saathoff, Lena	1992	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	15.09.2004	
.....	10,4-10,5-4,92-9,06-23,72					

..... Weibliche Kinder U12

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

..... Kinder W11

50 m Lauf						
6,9....	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Georgsheil	09.07.1997	
800 m Lauf						
2:31,30	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.06.2021	
2000 m Lauf						
7:09,3.	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	03.08.2021	

5 km Str.					
21:21 ..	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Bokel	30.04.1994
Hochsprung					
1,45 ...	Brandt, Maren	1983	SV Concordia Ihrhove	Leer	15.06.1994
Weitsprung					
4,73 ...	de Buhr, Heike	1968	SV Georgsheil	Emden	10.07.1979
Schlagball 80g					
51,00 ..	Gerdes, Britta	1970	TV Norden	Ihlow	02.05.1981
3-Kampf					
993	Lehmann, Hannah	2007	LG Uplengen	Emden	16.06.2018
	8,8-3,41-25,50				
4-Kampf					
1.793 ..	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Leer	02.10.1991
.....	7,4-4,25-1,37-37,00				

..... Kinder W10

50 m Lauf					
6,9	Michael, Lena	2007	TV Norden	Emden	28.05.2017
800 m Lauf					
2:37,19	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Lingen	22.08.2020
2000 m Lauf					
7:22,8 .	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Moorhusen	08.09.2020
5 km Str.					
21:21 ..	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Bokel	30.04.1994
Hochsprung					
1,36 ...	Behrendsdorf, Lea	1997	SV Emden-Harsweg	Emden	19.05.2007
Weitsprung					
4,57 ...	Flink, Anja	1977	BSV Kickers Emden	Esens	07.10.1977
Schlagball 80g					
48,50 ..	König, Martina	1974	SV Warsingsfehn	Bunde	02.05.1981
3-Kampf					
1.443 ..	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Ihlow	09.10.1980
.....	7,4-4,44-43,00				
4-Kampf					
1.250 ..	Janssen, Lina	2007	MTV Aurich	Emden	28.05.2017
.....	8,6-3,36-1,09-26,00				

..... Weibliche Kinder U10

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

..... Kinder W09

50 m Lauf					
7,2	Peters, Mareike	1986	SV Georgsheil	Moorhusen	21.06.1995
800 m Lauf					
2:47,2 .	Buttjer, Mareke	1983	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	19.09.1992
2000 m Lauf					

8:04,4 .	Brandt, Daniela	1972	Fortuna Wirdum	Ihlow	07.09.1981
5 km Str.					
21:21 ..	Ellßel, Sandra	1985	Fortuna Wirdum	Boke1	30.04.1994
Hochsprung					
1,05 ...	Busker, Lena	2011	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	15.09.2020
Weitsprung					
3,98 ...	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Holtland	25.08.1995
Schlagball 80g					
45,20 ..	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Georgsheil	30.04.1979
3-Kampf					
970	Schüler, Marie	2008	Fortuna Wirdum	Moorhusen	29.09.2017
.....	8,5-3,58-19,50				

..... Kinder W08 u.j.

50 m Lauf					
7,5	Jenssen, Sabine	1987	8107	Holtland	25.08.1995
800 m Lauf					
2:48,9 .	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.08.2018
2000 m Lauf					
7:34,8 .	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Logabirum	Bad Zwischenahn	12.10.2018
5 km Str.					
21:21 ..	Pflugger, Talea	2010	Fortuna Wirdum	Marienhafe	02.04.2018
Weitsprung					
3,98 ...	Ulferts, Karin	1970	SV Georgsheil	Holtland	25.08.1995
3-Kampf					
863	Brümmer, Amke	2010	SV Warsingsfehn	Moorhusen	15.06.2018
.....	8,8-3,18-17,50				

..... Seniorinnen W30

100 m Lauf					
13,2 ...	Störmer, Eka	1942	BSV Kickers Emden	Norden	17.06.1972
200 m Lauf					
25,9 ...	Stumpf, Lena	1924	TV Leer	Bern/SUI	26.08.1954
400 m Lauf					
58,52 ..	Huneke, Heike	1966	VfL Germania Leer	Zeven	02.06.1996
800 m Lauf					
2:11,95	Huneke, Heike	1966	VfL Germania Leer	Hagen	05.07.1996
1000 m Lauf					
3:27,4 .	Jürrens, Inga	1982	Emder Laufgemeinschaft	Emden	14.04.2014
1500 m Lauf					
5:04,85	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008
1 Meilen-Lauf					
5:47,4 .	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Aurich	12.09.2014
3000 m Lauf					
10:25,8	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Emden	04.04.2012
5000 m Lauf					
17:40,32	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Papenburg	28.09.2012
10000 m Lauf					
39:03,9	Beyer, Claudia	1961	SV Concordia Ihrhove	Aurich	14.08.1992
Stundenlauf					
14.400 .	Hoogestraat, Sonja	1976	Emder Laufgemeinschaft	Emden	02.11.2008
10 km Str.					
36:50 ..	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Norden	14.04.2012
Halbmarathon					
1:23:50	Jürrens, Inga	1982	LG Harlingerland	Oldenburg	21.10.2012

Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009	
400 m Hürden						
56,21..	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Jena	03.06.2000	
3000 m Hind.						
12:21,8	Piotrowski, Dr.Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Schortens	05.05.2013	
4 x 100 m Staffel						
61,1...	Fortuna Wirdum			Emden	23.09.2012	
Reinwaldt, Madlen (1971);	Endrulat, Grit (1969);					
Looden, Beate (1963);	Broer, Heide (1957)					
3 x 800 m Staffel						
11:03,6	Fortuna Wirdum			Moorhusen	29.08.2004	
.....	Trei ; Georgs, Elke (1959);		Thiele, Helmi (1952)			
Hochsprung						
1,48...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	08.06.2013	
Stabhochsprung						
3,20...	Ruchel, Tina	1988	MTV Aurich	Papenburg	16.06.2018	
Weitsprung						
5,35...	Störmer, Eka	1942	BSV Kickers Emden	Göttingen	02.07.1972	
Dreisprung						
9,99...	Bierwirth, Susanne	1960	TV Norden	Hinte	17.05.1992	
Kugelstoß						
11,67..	Siebels, Monika	1966	SV Georgsheil	Georgsheil	23.09.1998	
Diskuswurf						
42,92..	Maas, Andrea	1978	SV Georgsheil	Georgsheil	02.05.2008	
Hammerwurf						
50,91..	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Delmenhorst	24.06.2012	
Speerwurf						
21,47..	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
Gewicht						
14,67..	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
5-Kampf						
2.259..	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Stuhr	01.09.2013	
.....	14,22-4,50-7,23-1,47-3:04,65					

..... Seniorinnen W35

100 m Lauf						
13,7... *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Emden	22.09.2013	
200 m Lauf						
29,69.. *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	05.07.2013	
400 m Lauf						
70,8...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	11.09.2012	
800 m Lauf						
2:29,77	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Oldenburg	09.07.2008	
1000 m Lauf						
3:34,86	Piotrowski,Heike	1982	LG Harlingerlan	Oldenburg	21.07.2021	
1500 m Lauf						
5:04,85	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008	
3000 m Lauf						
10:43,21	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Dortmund	01.06.2007	
5000 m Lauf						
18:25,18	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007	
10000 m Lauf						
39:12,8	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008	
Stundenlauf						
14.188.	Reemts, Gerda	1949	SV Holtland	Leer	11.05.1988	
10 km Str.						
42:00..	Kramer, Renate	1982	TV Bunde	Oldenburg	22.10.2017	
Halbmarathon						
1:27:17	Kruska, Sabine	1963	LG Ihrhove/Warsingsfehn	Scharnebeck	14.10.2000	

Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009	
100 m Hürden						
22,91... *	Piotrowski, Dr.Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Edemissen	05.05.2018	
Hochsprung						
1,48...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	08.06.2013	
Stabhochsprung						
1,85...	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004	
Weitsprung						
4,77...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Papenburg	18.05.2014	
Dreisprung						
9,69... *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Marienhafe	29.05.2013	
Kugelstoß						
7,50...	Lengert, Hanna	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	24.04.2016	
Diskuswurf						
30,68..	Eilers, Susanne	1960	TV Norden	Norden	13.10.2001	
Hammerwurf						
22,94..	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.07.2003	
Speerwurf						
30,09..	Eilers, Susanne	1960	TV Norden	Norden	13.10.2001	
5-Kampf						
2.440..	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Stuhr	01.09.2013	
.....	14,22-4,50-7,23-1,47-3:04,65					
7-Kampf						
2.59... *	Piotrowski, Dr.Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Edemissen	05.05.2018	
.....	22,91(+0,8)-1,12-7,30/33,57(+0,0)-2,90(+0,1)-17,77-2:40,15					
Wurf-Fünfkampf						
1.598..	Lengert, Hanna	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	17.09.2016	
.....	19,60-6,94-22,57-22,05-5,44					

..... Seniorinnen W40

100 m Lauf						
13,7... *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna 70 Wirdum	Emden	22.09.2013	
200 m Lauf						
29,69... *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Delmenhorst	05.07.2013	
400 m Lauf						
70,8...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	11.09.2012	
800 m Lauf						
2:29,77	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Oldenburg	09.07.2008	
1000 m Lauf						
4:06,5.	Steffens, Viola	1975	Emder Laufgemeinschaft	Emden	14.04.2014	
1500 m Lauf						
5:04,85	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Kevelaer	29.06.2008	
1 Meilen-Lauf						
6:40,7.	Steffens, Viola	1975	Emder Laufgemeinschaft	Emden	20.06.2017	
3000 m Lauf						
10:43,21	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Dortmund	01.06.2007	
5000 m Lauf						
18:25,18	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007	
10000 m Lauf						
39:12,8	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008	
Stundenlauf						
13.675.	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Leer	03.05.1989	
5 km Str.						
20:21..	Weerts, Inga	1982	Emder Laufgemeinschaft	Marienhafe	18.04.2022	
10 km Str.						
38:46..	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Otterndorf	12.09.2009	

10 km Str. Ma
2:23:54 Fortuna Logabirum Lingen 30.03.2014
..... Kannegießer, Margit (1972) - 44:40; Kisch, Annette (1966) - 48:57;
Untied-Plassmeier, Anke (1969) - 50:17

Halbmarathon
1:27:59 Schwarz, Tanja 1977 MTV Aurich Wittmund 01.09.2018

Marathon
2:59:26 Brinkmann, Eva 1964 VfL Germania Leer Bremen 04.10.2009

80 m Hürden
13,7... * Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Marienhafe 04.06.2013

4 x 100 m Staffel
61,1... Fortuna 70 Wirdum Emden 23.09.2012
..... Reinwaldt, Madlen (1971); Looden, Beate (1963);
..... Endrulat, Grit (1969); Broer, Heide (1957)

3 x 800 m Staffel
11:03,6 Fortuna Wirdum Moorhusen 29.08.2004
..... Thiele, Helmi (1952); Trei ; Georgs, Elke (1959)

Hochsprung
1,48... Endrulat, Grit 1969 Fortuna 70 Wirdum Wilhelmshaven 08.06.2013

Stabhochsprung
1,85... Georgs, Elke 1959 Fortuna Wirdum Marienhafe 09.06.2004

Weitsprung
4,77... Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Papenburg 18.05.2014

Dreisprung
9,69... * Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Marienhafe 29.05.2013

Kugelstoß
9,49... Mücher, Lydia 1956 SV Georgsheil Aurich 21.05.1996

Diskuswurf
30,68.. Eilers, Susanne 1960 TV Norden Norden 13.10.2001

Hammerwurf
22,94.. Georgs, Elke 1959 Fortuna Wirdum Marienhafe 09.07.2003

Speerwurf
30,09.. Eilers, Susanne 1960 TV Norden Norden 13.10.2001

Gewicht
7,13... Reinwaldt, Madlen 1971 Fortuna 70 Wirdum Marienhafe 19.06.2013

5-Kampf
2.790.. Endrulat, Grit 1969 Fortuna 70 Wirdum Stuhr 01.09.2013
..... 14,22(+0,1)-4,50(-1,5)-7,23-1,47-3:04,65

Wurf-Fünfkampf
1.668.. Reinwaldt, Madlen 1971 Fortuna 70 Wirdum Marienhafe 19.06.2013
..... 21,88-6,52-14,60-18,28-7,13

..... Seniorinnen W45

100 m Lauf
13,7... * Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Moorhusen 25.06.2017

200 m Lauf
30,71.. * Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Sulingen 06.06.2015

400 m Lauf
81,9... Looden, Beate 1963 Fortuna 70 Wirdum Moorhusen 03.09.2013

800 m Lauf
2:58,8. Endrulat, Grit 1969 Fortuna Wirdum Moorhusen 25.06.2017

1000 m Lauf
4:22,9. Gerken, Regina 1965 Fortuna Wirdum Marienhafe 04.06.2013

1500 m Lauf
5:04,85 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Kevelaer 29.06.2008

3000 m Lauf
10:43,21 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Dortmund 01.06.2007

5000 m Lauf
18:25,18 Klostermann, Waltraud 1960 TV Norden Essen 15.06.2007

10000 m Lauf						
39:12,8	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008	
Stundenlauf						
12.653.	Steffens, Viola	1975	Emder Laufgemeinschaft	Emden	24.10.2021	
10 km Str.						
38:46..	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Otterndorf	12.09.2009	
Halbmarathon						
1:31:31	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Bokel	06.10.1996	
Marathon						
2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009	
80 m Hürden						
13,37.. *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	30.06.2017	
Hochsprung						
1,50...	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Marienhafe	31.07.2016	
Stabhochsprung						
1,85...	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004	
Weitsprung						
4,80... *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.07.2016	
Dreisprung						
10,02.. *	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Zittau	02.07.2017	
Kugelstoß						
9,10...	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Leer	09.09.2006	
Diskuswurf						
25,16..	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	01.09.2004	
Hammerwurf						
27,28..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	21.08.2016	
Speerwurf						
19,26..	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Wirdum	18.07.2007	
Gewicht						
5,72...	Gerken, Regina	1965	Fortuna Wirdum	Marienhafe	13.07	
5-Kampf						
3.333..	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	25.06.2017	
.....	13,7(+1,8)-4,71(+1,2)-7,73-1,43-2:58,8					
Wurf-Fünfkampf						
2.696..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	21.08.2016	
.....	27,28-8,75-19,75-17,35-12,49					

..... Seniorinnen W50

100 m Lauf						
14,55.. *	Kirchner-Fengkohl,Grit	1969	Fortuna Wirdum	Berlin	16.06.2019	
200 m Lauf						
31,3... *	Kirchner-Fengkohl,Grit	1969	Fortuna Wirdum	Moorhusen	08.09.2020	
400 m Lauf						
81,9...	Looden, Beate	1963	Fortuna Wirdum	Moorhusen	03.09.2013	
800 m Lauf						
2:32,08	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Mönchengladbach	14.07.2013	
1000 m Lauf						
4:15,7.	Broer, Heide	1957	Fortuna Wirdum	Marienhafe	04.06.2013	
1500 m Lauf						
5:09,94	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Mönchengladbach	13.07.2013	
3000 m Lauf						
11:13,32	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Wilhelmshaven	05.05.2012	
5000 m Lauf						
19:15,49	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Delmenhorst	13.05.2012	
10000 m Lauf						
42:13,4	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Aurich	12.07.1996	
Stundenlauf						
13.010.	Pilney, Bettina	1962	SV EMS Jemgum	Emden	30.10.2016	
10 km Str.						
39:56..	Klostermann,Waltraud	1960	TV Norden	Norden	14.04.2012	

10 km Str.	Ma						
2:26:47	Emder LG					Norden	14.04.2012
.....	Schulz, Evelyn (1957) - 48:26;	Ringena, Marion (1959) - 49:05;					
	Kortylack, Gisela (1956) - 49:16						
Halbmarathon							
1:29:59	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Berlin	03.04.2011
Halbmarathon							
5:20:38	Emder LG					Oldenburg	21.10.2012
Ma.	Ringena, Marion (1959) - 1:44:02;	Kortylack, Gisela (1956) -					
1:47:13;	Schulz, Evelyn (1957) - 1:49:23						
Marathon							
3:22:08	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor			Hamburg	30.04.1995
80 m Hürden							
13,98 .. *	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum			Berlin	15.06.2019
300 m Hürden							
53,79 ..	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum			Berlin	15.06.2019
Hochsprung							
1,49 ...	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum			Halle (Saale)	02.03.2019
Weitsprung							
4,41 ... *	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum			Zeven	30.08.2020
Dreisprung							
9,84 ... *	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969	Fortuna Wirdum			Celle	25.05.2019
Kugelstoß							
9,95 ...	Junker, Christel	1952	MTV Aurich			Marienhafe	03.10.2009
Diskuswurf							
26,26 ..	Junker, Christel	1952	MTV Aurich			Vaterstetten	11.07.2009
Hammerwurf							
37,21 ..	Junker, Christel	1952	MTV Aurich			Holtland	12.05.2012
Speerwurf							
21,91 ..	Junker, Christel	1952	MTV Aurich			Vaterstetten	11.07.2009
Gewicht							
12,81 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich			Hannover	28.04.2012
5-Kampf							
3.483 ..	Kirchner-Fengkohl, Grit	1969				Fortuna Wirdum	Moorhusen
.....	14,5(+0,0)-4,39(+0,1)-7,70-1,44-3:02,5						
Wurf-Fünfkampf							
3.068 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich			Hannover	28.04.2012
.....	32,77-9,23-23,42-19,25-12,81						
..... Seniorinnen W55							
100 m Lauf							
16,4 ...	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum			Emden	20.09.2009
200 m Lauf							
35,63 ..	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum			Celle	29.05.2010
800 m Lauf							
2:34,78	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Mönchengladbach	29.06.2018
1000 m Lauf							
5:31,7 .	Georgs, Elke	1959	Fortuna 70 Wirdum			Moorhusen	01.08.2013
1500 m Lauf							
5:21,50	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Mönchengladbach	30.06.2018
3000 m Lauf							
11:35,29	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Leer	01.09.2018
5000 m Lauf							
19:43,50	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Oldenburg	31.05.2015
10000 m Lauf							
43:55,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor			Warsingsfehn	10.07.2002
Stundenlauf							
12.000 .	Kortylack, Gisela	1956	Emder Laufgemeinschaft			Emden	30.10.2011
10 km Str.							
40:58 ..	Klostermann, Waltraud1960	TV Norden				Ofen	03.10.2015

Halbmarathon						
1:40:46	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Schortens	02.04.2000	
Marathon						
3:23:39	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Duisburg	30.04.2000	
Hochsprung						
1,14 ...	Georgs, Elke	1959	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	26.07.2015	
Weitsprung						
3,43 ...	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum	Emden	20.09.2009	
Kugelstoß						
9,95 ...	Junker, Christel	1952	MTV Aurich	Marienhafe	03.10.2009	
Diskuswurf						
26,26 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Vaterstetten	11.07.2009	
Hammerwurf						
37,21 ..	Junker, Christel	1954	SV Holtland	Holtland	12.05.2012	
Speerwurf						
21,91 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Vaterstetten	11.07.2009	
Gewicht						
9,53 ...	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Aurich	12.06.2016	
5-Kampf						
2.208 ..	Georgs, Elke	1959	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	26.07.2015	
.....	17,5(+0,0)-3,39-7,45-1,14-4:02,6					
Wurf-Fünfkampf						
3.410 ..	Junker, Christel	1954	SV Holtland	Hannover	28.04.2012	
.....	32,77-9,22-23,42-19,25-12,81					

..... Seniorinnen W60

100 m Lauf						
17,1 ... *	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
800 m Lauf						
3:43,5 .	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
1000 m Lauf						
5:18,0 .	Thiele, Helmi	1952	Fortuna Wirdum	Marienhafe	17.06.2015	
5000 m Lauf						
24:07,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Aurich	01.07.2012	
10000 m Lauf						
44:32,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	06.07.2005	
Stundenlauf						
10.250 .	Rabenberg, Dora	1952	TV Bunde	Emden	30.10.2016	
10 km Str.						
46:28 ..	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Emden	27.05.2006	
Halbmarathon						
1:47:56	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Dunum	09.04.2011	
Marathon						
3:38:57	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Mainz	09.05.2010	
Hochsprung						
0,95 ...	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Marienhafe	20.06.2012	
Weitsprung						
3,25 ... *	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
Kugelstoß						
9,07 ...	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Jüterborg	28.06.2015	
Diskuswurf						
23,74 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Zittau	01.07.2017	
Hammerwurf						
34,96 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Borkum	10.09.2016	
Speerwurf						
20,23 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Celle	15.06.2013	
Gewicht						
13,02 ..	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015	
5-Kampf						
2.275 ..	Thiele, Helmi	1952	Fortuna 70 Wirdum	Moorhusen	15.07.2012	
.....	17,1(+0,0)-3,25(+0,1)-5,93-0,90-3:43,5					

Wurf-Fünfkampf

3.628 .. Junker, Christel 1954 MTV Aurich Loxstedt 05.10.2014
 34,15-8,88-23,49-18,91-12,75

..... Seniorinnen W65

100 m Lauf
 18,8... Thiele, Helmi 1952 TV Marienhafe Moorhusen 05.09.2017
 1 Meilen-Lauf
 7:59,0. König, Käthe 1936 Emden LG Emden 10.08.2001
 3000 m Lauf
 15:56,5 Schneider, Christine 1948 Emder Laufgemeinschaft Emden 20.03.2013
 5000 m Lauf
 24:07,3 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Aurich 01.07.2012
 10000 m Lauf
 48:25,7 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Warsingsfehn 10.08.2010
 Stundenlauf
 10.407. Engelbarts, Foline 1949 Emder Laufgemeinschaft Emden 30.10.2016
 10 km Str.
 48:18.. Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Haren 02.04.2011
 Halbmarathon
 1:47:56 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Dunum 09.04.2011
 Marathon
 3:38:57 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Mainz 09.05.2010
 Hochsprung
 0,91... Thiele, Helmi 1952 TV Marienhafe Marienhafe 26.09.2018
 Weitsprung
 2,58... Thiele, Helmi 1952 TV Marienhafe Moorhusen 05.09.2017
 Kugelstoß
 8,41... Junker, Christel 1954 MTV Aurich Aurich 26.09.2021
 Diskuswurf
 21,13.. Junker, Christel 1954 MTV Aurich Aurich 26.09.2021
 Hammerwurf
 29,42.. Junker, Christel 1954 MTV Aurich Aurich 26.09.2021
 Speerwurf
 15,87.. Junker, Christel 1954 MTV Aurich Erfurt 28.02.2020

..... Seniorinnen W70

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

..... Seniorinnen W75

10000 m Lauf
 67:49,53 Steinke, Hilde 1945 SV Concordia Neermoor Warsingsfehn 31.08.2021
 10 km Str.
 60:23.. Janssen, Bärbel 1968 TV Norden Marienhafe 13.06.2014