

Diese Liste ab M/W30 wurde von Rüdiger Ullrich Anfang 2019 begonnen. Kenntnisstand 18.03.23 mit Leistungen M30, M35, W30, W35, M40, M45, W40, W45, M50, M55, W50, W55, M60, M65, W60, W65, M70, M75, W70, W75, M80.

Die Liste kann nur aktuell bleiben wenn der Statistiker auf Rekordverbesserungen hingewiesen wird!

M30

100m:

11,3sec. Dieter Watzlawik 30 Osnabrück 20.6.61

11,53sec. Michael Strobach 61 Verden 8.6.91

200m:

23,44sec. Bernd Reiser 69 Essen 31.7.99

400m:

51,4sec Georg van den Berg 38 Verden 28.6.70

Verden 23.5.71

800m:

1:55,4min. Hermann Luttmann 57 Zeven 5.6.88

1000m:

2:32,74min. Hermann Luttmann 57 Verden 19.5.88

1500m:

3:54,3min. Hermann Luttmann 57 Osterholz-Sch. 25.8.88

Meile:

4:26,79min. Hermann Luttmann 57 Verden 19.9.87

2000m:

7:45,3min. Ludger Lange 48 Verden 3.7.80

3000m:

8:37,5min. Jim Donovan 44 Hannover 3.8.77

5000m:

14:52,57min. Hermann Luttmann 57 Bremen 27.6.87

10000m:

30:55,2min. Jim Donovan 44 Moringen 20.8.77

Stundenlauf:

17433m Jim Donovan 44 Celle 24.4.77

10Km:

31:47min. Geronimo von Wartburg 88 Berlin 8.4.18

Mannschaft:

1:47,53Std. LG Kreis Verden Meppen 13.3.16

Stefan Steinert(82)-33:14;

Christian Siedlitzki(65)-35:59;

Fred Magalowski(64)-38:40

Halbmarathon:

1:08,16Std. Geronimo von Wartburg 88 Berlin 8.4.18

Mannschaft:

4:09,22Std. LG Kreis Verden Oldenburg 21.10.12

Stefan Steinert(82)-1:15,40;

Jürgen Hold(52)-1:26,18;

Michael Trense(61)-1:27,24

25Km:					
1:21,38Std	Jim Donovan	44	Scheessel		30.10.76
Marathon:					
2:23,46Std.	Geronimo von Wartburg	88	Berlin		12.8.18
Mannschaft:					
8:06,19Std.	Jürgen Hold(52)-2:35,52;		Bremen		9.4.89
	Ralf Kleemeyer(53)-2:41,39;				
	Dieter Kleemeyer(56)-2:48,48				
110m Hürden:					
15,1sec.	Wolfram Kowalzik	42	Burg Gretesch		9.6.72
400m Hürden:					
56,81sec.	Bernd Reiser	69	Schweinfurt		16.7.99
3000m Hindernis:					
9:21,00min.	Alex Rodgers	54	Verden		12.6.86
4x100m:					
48,0sec.	Gerd Luttmann-57;		Verden		6.9.88
	Rudolf Lüdemann-50;				
	Hermann Luttmann-57;				
	Peter Köhnecke-50				
3x1000m:					
8:49,23min.	LG Kreis Verden		Syke		27.6.21
	Christian Müller-87;				
	Uwe Cordes-62;				
	Thiemo Klein-87				
Hoch:					
1,86m	Harm Stührmann	63	Göttingen		1.5.93
Weit:					
6,85m	Dieter Watzlawik	30	Osnabrück		30.6.61
Stabhoch:					
3,90m	Ulrich Schmidt	63	Verden		22.5.93
			Verden		28.5.94
Drei:					
13,20m	Dieter Watzlawik	30	Verden		15.10.60
Kugel:					
14,10m	Mathias Hesse	64	Wels		29.4.95
Diskus:					
43,22m	Dieter Watzlawik	30	Cuxhaven		19.6.60
Speer:					
51,96m	Bernd Cordes	68	Verden		12.5.01
Hammer:					
48,64m	Sven Suhling	66	Oldenburg		7.7.97
Fünfkampf:					
3002Pkt.	Dieter Watzlawik	30	Göttingen		9.10.60
	6,15-41,98-24,1-41,27-5:13,8				
Zehnkampf:					
5428Pkt.	Michael Osmers	77	Hannover		16./17.6.07
	11,78-6,02-9,12-1,68-53,07				
	16,84-29,28-3,60-35,20-5:05,48				

M35

100m:					
11,5sec.	Dieter Watzlawik	30	Verden		19.9.66
200m:					
23,8sec.	Dieter Watzlawik	30	Verden		21.8.65
400m:					
54,82	Uwe Cordes	65	Delmenhorst		6.7.03
800m:					
1:58,53min.	Uwe Cordes	65	Langen		27.5.01
1000m:					
2:35,86min.	Uwe Cordes	65	Minden		29.6.02
1500m:					
4:04,14min.	Uwe Cordes	65	Ludwigshafen		6.8.00
Meile:					
4:31,57	Uwe Cordes	65	Soltau		4.6.03
3000m:					
8:36,17	Bill Bailey	53	Verden		27.4.91
5000m:					
14:59,8min.	George Holden	40	Celle		29.6.77
10000m:					
31:12,4min.	George Holden	40	Lüneburg		26.9.76
Stundenlauf:					
17647m	George Holden	40	Celle		24.4.77
10Km:					
32:22min.	Uwe Cordes	65	Greene		19.3.00
Mannschaft:					
1:45,47Std.	Uwe Cordes (65)-33:21; Jürgen Hold(52)-35:59; Jürgen Schulze(56)-36:27		Stuhr		17.3.02
Halbmarathon:					
1:11,24Std.	Uwe Cordes	65	Magdeburg		16.4.00
Mannschaft:					
3:55,43Std.	Uwe Cordes (65)-1:12.09; Jürgen Hold(52)-1:20,13; Michael Trense (61)-1:23,21		Paderborn		14.4.01
25Km:					
1:20,14Std.	George Holden	40	Paderborn		9.4.77
Marathon:					
2:26,19Std.	Les Wood	46	Verden		7.9.85
Mannschaft:					
8:17,19Std.	Jürgen Hold(52)-2:40,50; Ralf Kleemeyer(52)-2:43,04; Dieter Kleemeyer(56)-2:53,25		Herzlake		25.10.92
50 Km:					
3:39,59Std.	Ralf Kleemeyer	52	Hanau		28.4.90
6-Stundenlauf:					
73.183 km	Stefan Steinert	82	Otterndorf		05.10.19
100Km:					
7:54,54Std.	Ralf Kleemeyer	52	Hanau		28.4.90
110m Hürden:					
17,97sec.	Michael Siemt	63	Verden		3.6.00

400m Hürden:					
59,70sec.	Bernd Reiser	69	Schweinfurt	10.7.05	
3000m Hindernis:					
9:59,5min.	Uwe Cordes	65	Bremen-Blumenthal	25.6.03	
10000m Bahngehen:					
48:29,3min.	Jürgen Hold	52	Brake	24.9.88	
10Km Strassengehen:					
46:54min.	Jürgen Hold	52	Letter	9.9.90	
20Km Strassengehen:					
1:38,08Std.	Jürgen Hold	52	Hannover	18.3.90	
4x100m:					
53,2sec.	Dieter Köster 36; Claus Dierks 49; Otto von Wieding 43; Wolfgang Pofahl 48		Verden	26.6.86	
Hoch:					
1,68m	Bernd Cordes	68	Verden	27.8.05	
Weit:					
6,45m	Dieter Watzlawik	30	Verden	26.9.65	
Drei:					
12,51m	Dieter Watzlawik	30	Verden	30.9.65	
Stabhoch:					
3,42m	Michael Siemt	63	Verden	13.8.00	
Kugel:					
14,54m	Heiner Schneider	52	Hamburg	11.6.89	
Diskus:					
43,92m	Heiner Schneider	52	Verden	8.8.87	
Speer:					
50,32m	Bernd Cordes	68	Verden	24.5.03	
Hammer:					
47,94m	Sven Suhling	66	Verden	30.4.05	
Gewicht:					
13,57m	Sven Suhling	66	Aarhus	31.7.04	
Fünfkampf:					
2768Pkt.	Dieter Watzlawik 6,38-37,25-24,3-38,18-5:25,3	30	Verden	21.8.65	
Zehnkampf:					
4388Pkt.	Bernd Cordes 13,20-5,42-10,25-1,64-60,98 20,63-30,93-2,80-45,92-5:12,29	68	Verden	28./29.8.04	
Mannschaft:					
11943Pkt.	Bernd Cordes (68)-4324; Uwe Cordes (65)-4138; Frank Scheffel (65)-3481		Verden	23./24.8.03	
Werfer-Fünfkampf:					
2970Pkt.	Sven Suhling 11,24-34,36-47,17-43,60-13,57	66	Aarhus	31.7.04	

W30

100m:					
13,33sec.	Birgit Schwers	62	Zeven		17.5.92
200m:					
26,70sec.	Birgit Schwers	62	Zeven		3.10.92
400m:					
58,00sec.	Birgit Schwers	62	Hagen		22.8.92
800m:					
2:08,1min.	Birgit Schwers	62	Weyhe		13.5.92
1500m:					
4:32,24min.	Birgit Schwers	62	Hamel		18.6.93
3000m:					
9:59,91min.	Birgit Schwers	62	Verden		27.4.96
5000m:					
17:27,5min.	Birgit Schwers	62	Sottrum		23.7.96
10000m:					
35:50,54min.	Celia Duncan	53	Verden		27.4.85
Stundenlauf:					
12711m	Ruth Pofahl	50	Verden		8.9.83
10Km:					
39:47min.	Frauke Fichtner	75	Stockholm		31.8.08
Mannschaft:					
2:09,35Std.	Frauke Fichtner (75)-41:07; Birgit Schwers (62)-41:53; Petra Polley (63)-46:35		Lüchow		13.4.08
Halbmarathon:					
1:24,15Std.	Birgit Schwers	62	Bremen		8.9.96
Mannschaft:					
4:53,36Std.	Birgit Schwers (62)-1:24,15; Marieta Hinners (50)-1:44,40; Cecilia Apel-Kranz (55)-1:44,41		Bremen		8.9.96
25Km:					
1:35,02Std.	Celia Duncan	53	Schlade		17.3.84
Marathon:					
2:42,56Std.	Celia Duncan	53	London		21.4.85
Mannschaft:					
9:13,52Std.	Celia Duncan (53)-2:45,49; Rosemarie May (40)-3:07,38; Helga Sievers (37)-3:20,25		Berlin		29.9.85
100m Hürden:					
15,66sec.	Birgit Schwers	62	Zeven		4.10.92
4x100m:					
55,03sec.	Gesine Sierwald 62; Birgit Schwers 62; Marion Parchmann 57; Rosemarie Behrmann 64)		Verden		2.9.95
3x800m:					
7:03,70Min.	Rosemarie Behrmann 64; Gesine Sierwald 62; Birgit Schwers 62		Minden		19.8.95
Hoch:					
1,56m	Birgit Schwers	62	Winsen/Luhe		27.9.92

Weit:				
5,24m	Birgit Schwers	62	Winsen/Luhe	27.9.92
Stabhoch:				
2,70m	Silke Meier	67	Oldendorf	25.5.97
Kugel:				
12,54m	Dagmar Köster	50	Verden	24.5.80
Diskus:				
36,32m	Dagmar Köster	50	Berlin	21.8.82
Speer:				
38,42m	Birgit Schwers	62	Huchting	3.10.96
Hammer:				
28,70m	Silke Meier	67	Delmenhorst	2.9.01
Fünfkampf:				
3623Pkt.	Birgit Schwers	62	Winsen/Luhe	27.9.92
	16,45-1,52-10,55-5,24-2:13,99			
Siebenkampf:				
4739Pkt.	Birgit Schwers	62	Zeven	3./4.10.92
	15,66-1,52-11,42-26,70			
	5,09-31,14-2:14,68			

W35

100m:				
14,0sec	Marion Parchmann	57	Verden	15.6.96
200m:				
29,3sec.	Birgit Schwers	62	Verden	21.5.01
400m:				
60,43sec.	Birgit Schwers	62	Verden	16.5.98
800m:				
2:11,93min.	Birgit Schwers	62	Konstanz	10.7.98
1000m:				
3:36,23min.	Melanie Noack	80	Zeven	4.8.16
1500m:				
4:40,07min.	Birgit Schwers	62	Konstanz	10.7.98
Meile:				
5:57,14min.	Melanie Noack	80	Soltau	6.6.18
2000m:				
10:52,1min.	Katja Jäger	74	Oyten	18.6.11
3000m:				
10:17,5min.	Birgit Schwers	62	Sottrum	17.7.97
5000m:				
18:33,4min.	Birgit Schwers	62	Sottrum	14.8.97
10000m:				
41:01.5min.	Karin Krützfeld	48	Verden	23.8.83
Stundenlauf:				
13340m	Renate Drews	41	Verden	24.7.80
10Km:				
37:13min.	Birgit Schwers	62	Verden	12.9.98
Mannschaft:				
2:05,09Std.	Birgit Schwers (62)-37:57;		Stuhr	17.3.02
	Ursula Sievert (54)-43:06;			
	Birgit Kunze (63)-44:06			

Halbmarathon:				
1:24,07Std.	Birgit Schwers	62	Xanten	27.3.99
Mannschaft:				
4:35,20Std.	Birgit Schwers (62)-1:25,01; Ursula Sievert (54)-1:30,36; Marieta Hinners (50)-1:39,43		Neustadt/Hol.	22.3.97
25Km:				
1:49,00Std.	Karin Krützfeld	48	Daverden	17.6.84
Marathon:				
3:01,47Std.	Frauke Fichtner	75	Bremen	7.10.12
Mannschaft:				
10:31,43Std.	Frauke Fichtner (75)-3:01,47; Ingrid Heger (52)-3:42,38; Kersten Sommer-Schmidt (61)-3:47,18		Bremen	7.10.12
5000m Bahngehen:				
29:37,0min.	Karin Dygas	50	Schwanewede	20.8.88
5Km Strassengehen:				
28:54min.	Karin Dygas	50	Schwarme	10.9.88
10Km Strassengehen:				
58:15min.	Karin Dygas	50	Celle	9.10.88
4x100m:				
56,87sec.	Marion Parchmann 57; Birgit Schwers 62; Bärbel Schmidt 59		Hamburg	23.8.98
3x800m:				
7:27,91min.	Birgit Kunze 63; Bärbel Schmidt 59; Birgit Schwers 62		Kevelaer	19.8.00
Olympische Staffel:				
4:27,95min.	Bärbel Schmidt 59; Marion Parchmann 57; Katrin Göstemeyer 57; Birgit Schwers 62		Lübeck	21.7.01
Hoch:				
1,48m	Birgit Schwers	62	Hannover	7.6.97
Weit:				
4,75m	Birgit Schwers	62	Hannover	7.6.97
Stabhoch:				
2,54m	Silke Meier	67	Nienhagen	14.6.06
Kugel:				
12,73m	Dagmar Köster	50	Gronau	30.6.85
Diskus:				
34,66m	Dagmar Köster	50	Morsum	23.5.85
Speer:				
37,75m	Birgit Schwers	62	Osterode	14.6.98
Hammer:				
31,24m	Silke Meier	67	Delmenhorst	12.6.03
Gewicht:				
10,60m	Silke Meier	67	Nammen	23.5.04
Werfer-Fünfkampf:				
1961Pkt.	Silke Meier	67	Leverkusen	11.6.05
Dreikampf:				
1133 Pkt.	Katja Krüger	83	Verden	10.10.20

M40

100m:					
11,9sec.	Claus Dierks	49	Weyhe-Leeste	3.7.91	
200m:					
25,30sec.	Bernd Kunze	58	Delmenhorst	11.7.99	
400m:					
55,56sec.	Bernd Kunze	58	Schweinfurt	17.7.99	
800m:					
2:03,78min.	Uwe Cordes	65	Verden	30.4.05	
1000m:					
2:40,1min.	Uwe Cordes	65	Sottrum	10.8.06	
1500m:					
4:10,93min.	Uwe Cordes	65	Wunstorf	19.7.06	
Meile:					
4:36,3min.	Uwe Cordes	65	Sottrum	13.7.06	
3000m:					
9:07,72min.	Uwe Cordes	65	Garbsen	19.8.06	
5000:					
15:16,4min.	William Venus	39	Verden	5.9.82	
10000m:					
33:34,6min.	Johannes Dulisch	37	Verden	17.7.80	
Stundenlauf:					
16720m	Johannes Dulisch	37	Verden	24.7.80	
5 km					
17:28	Stefan Steinert	82	Hannover	13.11.22	
10Km:					
33:00min.	Uwe Cordes	65	Otterndorf	20.3.05	
Mannschaft:					
1:47,58Std.	Uwe Cordes (65)-33:00; Michael Spöttel (56)-37:16; Michael Trense (61)-37:42		Otterndorf	20.3.05	
Halbmarathon:					
1:16,45Std.	Stefan Steinert	82	Enschede/NL	24.4.22	
Mannschaft:					
4:13,24Std.	Jürgen Hold (52)-1:20,13; Michael Trense (61)-1:23,21; Roger Mathewes (60)-1:29,55		Paderborn	14.4.01	
25Km:					
1:22,46Std.	William Venus	39	Bremen	13.3.82	
Marathon:					
2:22,43Std.	William Venus	39	New York	24.10.82	
Mannschaft:					
8:07,59Std.	Georg v. d. Berg (38)-2:37,11; Helmut Sievers (34)-2:42,49; Johannes Dulisch (37)-2:47,59		Dörverden	18.10.80	
10000m Bahngehen:					
49:58,2min.	Jürgen Hold	52	Schwanewede	2.4.95	
20Km Strassengehen:					
1:38,34Std.	Volker Dygas	48	Scheessel	7.5.88	
110m Hürden:					
16,66sec.	Karsten Munkel	65	Stadthagen	27.5.01	

400m Hürden:				
62,12sec.	Karsten Münkel	65	Nienhagen	2.9.01
3000m Hindernis:				
10:41,72min.	Tony Buffery	46	Verden	2.6.86
4x100m:				
48,5sec.	Ralf Ginnow 51; Bernd Kunze 58; Rudolf Lüdemann 50; Gerd Luttmann 57		Verden	3.7.99
4x400m:				
3:54,14min.	Uwe Cordes 65; Bernd Kunze 58; Thomas Pfeiffer 62; Udo Müller 63		Verden	10.7.07
4x1500m:				
20:55,7min.	Dieter Meinecke 44; Otto von Wieding 43; Hans-Joachim Meyer 50; Joachim Damm 42		Osterholz-Sch.	20.5.92
Olympische Staffel:				
4:02,78min.	Thomas Pfeiffer 62; Frank Scheffel 65; Udo Müller 63; Uwe Cordes 65		Verden	14.9.05
Schwedenstaffel:				
2:18,0min.	Thomas Pfeiffer 62; Bernd Kunze 58; Frank Hesse 63; Frank Scheffel 65		Schneverdingen	18.5.05
Hoch:				
1,80m	Thorsten Pulskamp	69	Hamburg	12.9.09
Stabhoch:				
3,90m	Frank Neuhaus	66	Osterholz-Sch.	13.8.07
Weit:				
6,10m	Dieter Watzlawik	30	Verden	5.6.71
Drei:				
11,90m	Dieter Watzlawik	30	Verden	6.6.71
Kugel:				
13,05m	Matthias Hesse	64	Pocking	30.6.02
Diskus:				
41,24m	Dieter Watzlawik	30	Verden	20.5.73
Hammer:				
48,13m	Sven Suhling	66	Verden	19.5.07
Speer:				
53,01m	Christian Hund	68	St,Wendel	28.6.09
Gewicht:				
14,13m	Sven Suhling	66	Meppen	25.4.10
Fünfkampf:				
3195Pkt.	Frank Neuhaus	66	Bad Oeynhausen	16.6.07
	6,07-50,22-25,80-37,36-5:28,62			

Mannschaft:				
8260Pkt.	Christian Hund(68)-2963;	Ahlen		13.6.09
	Frank Neuhaus(66)-2851;			
	Thorsten Pulskamp(69)-2446			
Zehnkampf:				
4751Pkt.	Michael Siemt 63	Verden		26.8./27.8.06
	13,18-5,31-8,77-1,56-62,13			
	18,57-26,12-3,30-35,58-6:03,22			
Mannschaft:				
13567Pkt.	Michael Siemt(63)-4751;	Verden		26.8./27.8.06
	Axel Missling(66)-4445;			
	Uwe Cordes(65)-4371			
Werfer Fünfkampf:				
3200Pkt.	Sven Suhling 66	Waiblingen		2.9.06
	11,64-32,70-44,31-44,53-13,41			

M45

100m:				
12,1sec.	Peter Feldmann	41	Verden	26.6.86
12,38sec.	Rudolf Lüdemann	50	Zeven	10.8.96
200m:				
24,8sec.	Bernd Kunze	58	Nordenham	6.9.03
400m:				
56,20sec.	Bernd Kunze	58	Kevelaer	19.6.04
800m:				
2:08,9min.	Uwe Cordes	65	Sottrum	11.8.11
1000m:				
2:51,86min.	Uwe Cordes	65	Garbsen	30.7.11
1500m:				
4:24,67min.	Michael Spöttel	56	Verden	22.6.01
Meile:				
4:52,7min.	Michael Spöttel	56	Sottrum	25.4.02
2000m:				
7:00,4min.	Karl Ernst Drews	34	Oyten	24.4.83
3000m:				
9:27,0min.	Michael Spöttel	56	Oldenburg	27.6.01
5000m:				
16:24,6min.	Georg van den Berg	38	Oldenburg	23.7.86
10000m:				
33:49,5min.	Johannes Dulisch	37	Verden	17.7.82
Stundenlauf:				
17222m	Georg van den Berg	38	Verden	8.9.83
10Km:				
35:48min.	Jürgen Hold	52	Oldenburg	15.10.00
Mannschaft:				
1:50,40Std.	Jürgen Hold(52)-35:18;	Sottrum		16.5.03
	Hans-Ludger Gerdes(58)-36:51;			
	Joachim Strobach(58)-39:07			
Halbmarathon:				
1:18,31Std.	Rüdiger Bunschek	64	Bremen	2.10.11

Mannschaft:				
4:11,00min.	Rüdiger Bunschek (64)-1:18,31; Jürgen Hold (52)-1:23,46; Wolfgang Hauschild (63)-1:28,43		Bremen	2.10.11
25Km:				
1:27,59Std.	Georg van den Berg	38	Daverden	17.6.83
Marathon:				
2:36,18Std.	Georg van den Berg	38	Berlin	29.9.85
Mannschaft:				
8:29,34Std.	Georg van den Berg (38)-2:38,19; Helmut Sievers (34)-2:52,36; Fredri Schack (41)-2:58,39		Bremen	27.4.86
110m Hürden:				
17,61sec.	Michael Siemt	63	Verden	21.6.08
400m Hürden:				
67,90sec.	Bernd Kunze	58	Celle	15.8.03
3000m Hindernis:				
10:52,6min.	Johannes Dulisch	37	Verden	6.8.83
10 Km Strassengehen:				
55:06min.	Edgar Hoepfner	22	Hannover	7.11.70
20 Km Strassengehen:				
1:55,31Std.	Edgar Hoepfner	22	Kassel	31.5.70
50 Km Strassengehen:				
5:35,37Std.	Edgar Hoepfner	22	Eschborn	20.7.69
4x100m:				
52,4sec.	Peter Feldmann 41; Jürgen Huxoll 39; Günter Osthorst 39; Horst Kunke 41		Verden	6.9.88
Hoch:				
1,58m	Michael Siemt	63	Verden	5.7.08
Weit:				
5,92m	Jürgen Huxol	39	Verden	26.6.86
Stabhoch:				
3,60m	Volker Ullrich	52	Verden	13.7.97
Drei:				
11,65m	Klaus-Dieter Nolte	64	Kaiserslautern	27.6.10
Kugel:				
11,87m	Siegfried Franz	24	Daverden	20.6.70
Diskus:				
39,04m	Dieter Watzlawik	30	Verden	12.4.75
Speer:				
53,11m	Klaus-Dieter Nolte	64	Huchting	3.10.10
Hammer:				
42,90m	Siegfried Franz	24	Verden	30.8.70
Fünfkampf:				
2899Pkt.	Günter Osthorst	39	Verden	16.9.86
	5,05-31,42-25,8-24,10-4:43,7			
Mannschaft:				
8509Pkt.	Günter Osthorst (39)-2899; Peter Feldmann (41)-2874; Jürgen Huxoll (39)-2736		Verden	16.9.86

Zehnkampf:
 5184Pkt. Jürgen Huxoll 39 Verden 29./30.9.84
 11,9-5,57-9,34-1,51-59,2
 20,7-23,84-2,60-28,08-5:30,6

Dreikampf:
 1188 Pkt. Rüdiger Ullrich 51 Ebergötzen 22.6.97

W40

100m:
 13,80sec. Marion Parchmann 57 Verden 22.6.01

200m:
 29,23sec. Katrin Göstemeyer 57 Oldenburg 25.8.01

400m:
 63,81sec. Carola Vömel 64 Kevelaer 28.6.08

800m:
 2:16,95min. Birgit Schwers 62 Köngen 7.9.02

1000m:
 3:20,0min. Carola Vömel 64 Sottrum 15.5.08

1500m:
 4:44,93min. Birgit Schwers 62 Potsdam 19.8.02

Meile:
 5:59,50min. Sonja Prüser 73 Soltau 7.6.17

3000m:
 11:15,8min. Rosemarie May 40 Verden 25.4.81

5000m:
 18:33,5min. Birgit Schwers 62 Bremervörde 3.10.02

10000m:
 40:00,4min. Rosemarie May 40 Verden 19.8.82

Stundenlauf:
 14644m Rosemarie May 40 Verden 9.9.82

10Km:
 37:57min. Birgit Schwers 62 Stuhr 17.3.02

Mannschaft:
 2:06,39Std. Birgit Schwers 62 37:57; Stuhr 17.3.02
 Ursula Sievert 54 43:06;
 Bärbel Schmidt 59 47:00

Halbmarathon:
 1:27,12Std. Frauke Fichtner 75 Stockholm 12.9.15

Mannschaft:
 5:02,35Std. Cäcilia Apel-Kranz 55 1:37,27; Emmerthal 19.10.02
 Gertrud Ewen 1:41,38;
 Ingrid Heger 1:43,30

25Km:
 1:41,28Std. Rosemarie May 40 Scheessel 30.10.82

Marathon:
 3:04,29Std, Rosemarie May 40 Bremen 24.4.83

Mannschaft:
 9:50,29Std. Rosemarie May 40 3:04,42; Bremen 24.4.83
 Helga Sievers 3:26,11;
 Liselotte Schultz 3:19,36

100Km:					
11:44,56Std.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Biel		13.6.96
10Km Strassengehen:					
55:50min.	Karin Dygas	50	Wettbergen		18.3.90
80m Hürden:					
14,19sec.	Marion Parchmann	57	Schweinfurt		17.7.99
4x100m:					
55,44sec.	Carmen Park-Och 63; Katrin Göstemeyer 57; Marion Parchmann 57; Birgit Schwers 62		Verden		15.7.06
3x800m:					
7:47.8min.	Bärbel Schmidt 59; Ursula Sievert 54; Birgit Schwers 62		Munster		20.4.02
Schwedenstaffel:					
2:46,47min.	Birgit Schwers 62; Heike Rippe 63; Katrin Göstemeyer 57; Martina Senkler		Verden		24.9.03
Weitsprung:					
4,66m	Birgit Schwers	62	Lage		6.9.03
Hochsprung:					
1,40m	Marion Parchmann	57	Verden		15.5.99
	Birgit Schwers	62	Langen		26.5.02
Stabhochsprung:					
2,60m	Silke Meier	67	Stade		17.5.07
Kugel:					
11,76m	Dagmar Köster	50	Bad Oeynhausen		24.8.90
Diskus:					
36,96m	Dagmar Köster	50	Rotenburg		2.6.91
Speer:					
34,03m	Birgit Schwers	62	Emtinghausen		1.5.02
Hammer:					
28,46m	Silke Meier	67	Empelde		6.10.07
Gewicht:					
10,09m	Silke Meier	67	Huchting		3.10.07
Fünfkampf:					
2905Pkt.	Marion Parchmann	57	Wilhelmshaven		30.9.01
	14,23(+1,5)-1,40-8,74-4,52(+0,1)-3:13,88				
Mannschaft:					
6267Pkt.	Birgit Schwers 62 2574; Marion Parchmann 57 2040; Doris von Salzen 60 1653)		Hannover		27.6.04
Werfer-Fünfkampf:					
1906Pkt.	Silke Meier	67	Huchting		3.10.07
	7,93-20,78-27,12-20,06-10,09				

W45

100m:				
13,88sec.	Carmen Park-Och	63	Verden	5.7.08
200m:				
29,61sec.	Katrin Göstemeyer	57	Wilhelmshaven	1.6.02
400m:				
63,99sec.	Carola Vömel	64	Wunstorf	10.6.12
800m:				
2:24,15min.	Carola Vömel	64	Kaiserslautern	26.6.10
1000m:				
3:07,6min.	Carola Vömel	64	Sottrum	16.6.11
1500m:				
5:01,0min.	Carola Vömel	64	Sottrum	14.7.11
Meile:				
5:34,39min.	Carola Vömel	64	Soltau	1.6.11
2000m:				
8:02,9min.	Dominique Pannevis	60	Letter	18.9.09
3000m:				
11:05,89min.	Birgit Schwers	62	Soltau	15.9.07
5000m:				
19:31,8min.	Rosemarie May	40	Verden	2.7.85
10000m:				
39:51,5min.	Rosemarie May	40	Verden	16.7.85
Stundenlauf:				
13852Pkt.	Helga Sievers	37	Verden	22.8.85
10Km:				
41:27min.	Birgit Schwers	62	Wolfenbüttel	10.4.10
Mannschaft:				
2:12,59Std.	Ursula Sievert (54)-43:01; Cäcilia Apel-Kranz (55)-43:34; Ingrid Heger (52)-46:24		Bremerhaven	30.3.03
Halbmarathon:				
1:34,47Std.	Birgit Schwers	62	Malta	25.2.07
Mannschaft:				
5:13,16Std.	Petra Polley (63)-1:41,16; Christa Liebscher (50)-1:45,58; Kersten Sommer-Schmidt (61)-1:46,02		Zeven	4.10.09
25Km:				
1:42,01Std.	Rosemarie May	40	Bremen	22.3.86
Marathon:				
3:03,10Std.	Rosemarie May	40	Berlin	4.10.87
Mannschaft:				
10:03,08Std.	Rosemarie May (40)-3:03,10; Heidrun Wrona (42)-3:20,22; Lieselotte Schultz (20)-3:39,36		Berlin	4.10.87
100Km:				
9:51,22Std.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Winschoten	11.9.04
80m Hürden:				
14,46sec.	Marion Parchmann	57	Delmenhorst	15.8.02

4x100m:				
57,41sec.	Dominique Pannevis 60; Birgit Schwers 62; Carmen Park-Och 63; Carola Vömel 64		Verden	20.6.09
3x800m:				
7:42,57min.	Birgit Schwers 62; Dominique Pannevis 60; Carola Vömel 64		Kevelaer	3.7.10
Hoch:				
1,32m	Marion Parchmann 57	Verden		29.8.02
		Ahlen		15.7.06
	Katrin Göstemeyer 57	Lage		6.9.03
		Zeven		19.9.04
	Birgit Schwers 62	Bad Oeynhausen		17.6.07
Weit:				
4,61m	Marion Parchmann 57	Stendal		29.6.02
Stabhoch:				
2,20m	Silke Meier 67	Oldendorf		25.5.14
Kugel:				
10,56m	Dagmar Köster 50	Osterode		14.6.98
Diskus:				
33,98m	Dagmar Köster 50	Wetzlar		26.8.95
Speer:				
28,58m	Birgit Schwers 62	Delmenhorst		7.8.08
Hammer:				
27,36m	Silke Meier 67	Plettenberg		7.7.13
Gewicht:				
9,04m	Silke Meier 67	Salzgitter		2.8.14
Fünfkampf:				
2483Pkt.	Birgit Schwers 62	Bad Oeynhausen		17.6.07
	15,20(-0,5)-1,32-9,92-4,45(-0,6)-2:30,74			
Mannschaft:				
5208Pkt.	Marion Parchmann(57)-2040; Katrin Göstemeyer(57)-1615; Martina Senkler(58)-1553	Hannover		27.6.04
Werfer-Fünfkampf:				
2282Pkt.	Silke Meier 67	Bremen-Huchting		3.10.14
	26,39-7,88-18,56-18,61-8,46			
Dreikampf:				
700 Pkt.	Claudia Weyde 72	Verden		10.10.20

M50

100m:				
12,4sec.	Jürgen Huxholl	39	Weyhe	12.7.89
	Rudolf Lüdemann	50	Verden	7.7.00
200m:				
26,1sec.	Rudolf Lüdemann	50	Verden	12.7.00
400m:				
59,77sec.	Bernd Kunze	58	Stade	4.5.08
800m:				
2:16,22min.	Thomas Pfeiffer	62	Verden	28.4.12
1000m:				
2:58,1min.	Thomas Pfeiffer	62	Sottrum	21.6.12
1500m:				
4:48,63min.	Thomas Pfeiffer	62	Delmenhorst	24.6.12
Meile:				
5:15,3min.	Rüdiger Ullrich	51	Sottrum	17.7.03
2000m:				
7:03,5min.	Rüdiger Ullrich	51	Hofgeismar	28.8.02
3000m:				
9:56,4min.	Georg van den Berg	38	Hamburg	21.5.89
5000m:				
16:55,6min.	Georg van den Berg	38	Oldenburg	13.7.88
10000m:				
35:22,8min.	Johannes Dulisch	37	Oldenburg	13.6.87
Stundenlauf:				
14886m	Jürgen Schulze	56	Lüchow	6.10.07
10Km:				
34:55min.	Jürgen Hold	52	Otterndorf	20.3.05
Mannschaft:				
1:53,35Std.	Jürgen Hold(52)-36:46; Jürgen Schulze(56)-37:11; Rüdiger Ullrich(51)-39:38		Sottrum	11.5.07
Halbmarathon:				
1:18,19Std.	Jürgen Hold	52	Bremerhaven	21.3.04
Mannschaft:				
4:29,14Std.	Jürgen Hold(52)-1:20,30; Harm Jürgen Willenbrock(52)-1:32,33; Hilmar Mügge(53)-1:36,11		Zeven	4.10.09
25Km:				
1:33,46Std.	Rolf Armbrecht	34	Scheessel	27.10.84
Marathon:				
2:45,06Std.	Helmut Sievers	34	Daverden	17.6.84
Mannschaft:				
9:51,27Std.	Fred Magalowski(64)-3:13,17; Andreas Jordan(60)-3:19,06; Jürgen Hofmann(58)-3:19,06		Frankfurt	30.10.16
100Km:				
10:36,45Std.	Fred Magalowski	64	Leipzig	20.8.16
400m Hürden:				
68,78sec.	Bernd Kunze	58	Vaterstetten	11.7.09
3000m Hindernis:				
13:01,97min.	Dieter Meineke	44	Verden	11.9.94

4x100m:					
51,4sec.	Willi Kuhlmann 36		Verden		7.9.89
	Günter Osthorst 39;				
	Jürgen Huxholl 39;				
	Reinhold Pahl 37				
3x1000m:					
9:45,20min.	Michael Trense 61;		Verden		8.7.14
	Fred Magalowski 64;				
	Thomas Pfeiffer 62				
Olympische Staffel:					
4:35,74min.	Ralf Ginnow 51;		Verden		15.9.04
	Rudolf Lüdemann 50;				
	Norbert Temp 47;				
	Dieter Rippe 51				
Schwedenstaffel:					
2:39,83min.	Uwe Cordes 65;		Verden		13.9.19
	Michael Siemt 63;				
	Jan Greune 62;				
	Klaus-Dieter Nolte;				
10Km Strassengehen:					
52:06,0min.	Arthur Pofahl	19	Hannover		7.11.70
20Km Strassengehen:					
1:44,58Std.	Arthur Pofahl	19	Wedel		29.9.73
50km Strassengehen:					
5:16,59Std.	Arthur Pofahl	19	Salzgitter		2.5.71
Hochsprung:					
1,58m	Frank Scheffel	65	Winsen/Luhe		22.5.16
	Michael Siemt	63	Winsen/Luhe		22.5.16
Weit:					
5,58m	Peter Feldmann	41	Verden		4.9.93
Drei:					
10,45m	Klaus Dieter Nolte	64	Schöningen		26.5.18
Stabhoch:					
2,70m	Michael Siemt	63	Verden		4.7.15
Kugel:					
11,77m	Hermann Deuter	52	Rotenburg		12.5.02
Diskus:					
38,40m	Dieter Watzlawik	30	Etelsen		13.9.80
Speer:					
48,29m	Klaus Dieter Nolte	64	Huchting		3.10.15
Hammer:					
41,02m	Siegfried Franz	24	Verden		2.10.76
Gewicht:					
12,04m	Harald Beck	58	Bremen-Blumenthal		7.5.11
Dreikampf:					
1.658Pkt.	Klaus Dieter Nolte	64	Worpswede		13.8.17
	13,99-4,59-9,31				
Fünfkampf:					
2484Pkt.	Karl Ernst Drews	34	Buxtehude		6.7.85
	4,43-31,82-28,7-23,66-5:17,2				
Werfer-Fünfkampf:					
2291Pkt.	Harald Beck	58	Bremen-Blumenthal		7.5.11
	32,43-8,95-26,71-23,26-12,04				

M55

100m:				
13,05sec.	Rudolf Lüdemann	50	Wunstorf	5.6.05
200m:				
27,25sec.	Rudolf Lüdemann	50	Osterholz-Sch.	29.5.05
400m:				
62,38sec.	Uwe Cordes	65	Verden	4.9.21
800m:				
2:17,03min.	Uwe Cordes	65	Garbsen	9.7.21
1000m:				
2:59,21min.	Uwe Cordes	65	Papenburg	25.9.20
1500m:				
4:43,15min.	Uwe Cordes	65	Baunatal	11.9.21
Meile:				
5:28,7min.	Rüdiger Ullrich	51	Melsungen	28.8.07
3000m:				
10:22,65min.	Uwe Cordes	65	Winsen/Luhe	18.8.21
5000m:				
17:48,46min.	Jürgen Hold	52	Verden	19.5.07
10000m:				
37:25,32min.	Jürgen Hold	52	Schweinfurt	11.7.08
Stundenlauf:				
15697m	Jürgen Hold	52	Zeven	4.9.09
10Km:				
36:38min.	Jürgen Hold	52	Wolfenbüttel	18.3.07
Mannschaft:				
1:57,53Std.	Jürgen Hold(52)-36:46; Rüdiger Ullrich(51)-39:38; Harm-Jürgen Willenbrock(52)-41:29		Sottrum	11.5.07
Halbmarathon:				
1:19,55Std.	Jürgen Hold	52	Bad Liebenzell	2.9.07
Mannschaft:				
4:28,43Std.	Jürgen Hold(52)-1:20,26; Harm-Jürgen Willenbrock(52)-1:32,28; Hilmar Mügge(53)-1:35,49		Zeven	4.10.09
25km:				
1:44,00Std.	Helmut Sievers	34	Scheessel	28.10.89
Marathon:				
2:58,50Std.	Jürgen Hold	52	Berlin	30.9.07
Mannschaft:				
10:31,29Std.	Edgar Hoepfner(22)-3:08,01; Wilhelm Akemann(28)-3:14,21; Heinz Grots(22)-4:09,07		Bremen	24.4.83
100Km:				
14:07,39Std.	Gerhard Werner	32	Biel	3.6.89
5000m Bahngehen:				
27:24,90min.	Jürgen Hold	52	Ahlen	25.8.07
10000m Bahngehen:				
52:20,96	Volker Dygas	48	Diez	11.9.04
20Km Strassengehen:				
1:49,12Std.	Arthur Pofahl	19	Bremen	30.3.74

50Km Strassengehen:

5:12,41Std. Arthur Pofahl 19 Cuxhaven 24.8.75

4x100m:

62,11sec. Holger Rennekamp 56; Verden 13.6.15
 Hendrik Hemmerich 57;
 Wilfried Schmidt 58;
 Jürgen Hofmann 58

Hoch:

1,48m Michael Siemt 63 Verden 23.6.18
 Holger Rennekamp 56 Verden 1.10.11

Weit:

4,83m Holger Rennekamp 56 Verden 1.10.11

Drei:

10,19m Klaus-Dieter Nolte 64 Verden 13.9.19
 Zeven 29.8.20

Kugel:

11,52m Sven Suhling 66 Bremerhaven 4.8.21

Diskus:

40,64m Dieter Watzlawik 30 Winsen 9.7.89

Speer:

42,67m Wolfram Kowalzik 42 Potsdam 19.8.01

Hammer:

48,33m Sven Suhling 66 Verden 29.5.22

Gewicht:

16,41m Sven Suhling 66 Verden 29.5.22

Dreikampf:

1.709Pkt. Klaus Dieter Nolte 64 Worpswede 10.9.22
 14,63(+0,3)-4,40(0,0)-10,10

Werfer-Fünfkampf:

3767Pkt. Sven Suhling 66 Tampere 8.7.22
 45,57-11,46-38,84-36,66-15,31

W50

100m:					
14,38sec.	Dominique Pannevis	60	Verden		11.6.10
200m:					
29,42sec.	Dominique Pannevis	60	Kevelaer		4.7.10
400m:					
65,07sec.	Carola Vömel	64	Celle		15.6.14
800m:					
2:28,52min.	Carola Vömel	64	Erfurt		11.7.14
1000m:					
3:14,7min.	Carola Vömel	64	Sottrum		5.6.14
1500m:					
5:21,45min.	Birgit Schwers	62	Oberhausen		30.6.12
Meile:					
5:49,8min.	Carola Vömel	64	Sottrum		24.4.14
2000m:					
9:25,5min.	Bärbel Schmidt	59	Oyten		18.6.11
3000m:					
11:39,90min.	Rosemarie May	40	Verden		8.6.91
5000m:					
20:59,74min.	Ursula Sievert	54	Zittau		14.8.04
10000m:					
45:56,67min.	Gerta Lindhorst	36	Verden		13.8.87
Stundenlauf:					
13405m	Birgit Schwers	62	Delmenhorst		6.4.13
10Km:					
42:45min.	Birgit Schwers	62	Dinslaken		18.3.12
Mannschaft:					
2:23,44Std.	Ingrid Heger	52	46:24;	Bremerhaven	30.3.03
	Christa Liebscher	50	47:55;		
	Sigrid Bracht	52	48:56)		
15Km:					
1:02,11Std.	Rosemarie May	40	Bremen		31.3.90
Halbmarathon:					
1:35,43Std.	Ingrid Heger	52	Willershausen		12.10.03
Mannschaft:					
5:22,03Std.	Christa Liebscher	50	1:46,13;	Zeven	4.10.09
	Gisela Lühring	59	1:47,55;		
	Ingrid Heger	52	1:47,55)		
25Km:					
2:06,27Std.	Gerta Lindhorst	36	Scheessel		31.10.87
Marathon:					
3:08,30Std.	Rosemarie May	40	Hamburg		20.5.90
Mannschaft:					
11:03,30Std.	Ingrid Heger	52	3:32,35;	Hannover	2.5.04
	Sigrid Bracht	52	3:44,31;		
	Christa Liebscher	50	3:46,24)		
100Km:					
10:20,58Std.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Leipzig		13.8.05
24-Stundenlauf					
124,903 km	Rosemarie May	40	Reichenbach		18./19.05.94

5000m Bahngehen:				
29:58,88min.	Karin Dygas	50	Diez	11.9.04
10Km Strassengehen:				
61:21min.	Karin Dygas	50	Aarhus	29.7.04
80m Hürden:				
14,99sec.	Marion Parchmann	57	Fulda	13.7.07
4x100 m:				
58,64sec.	Karin Schmidt 67; Brigitte Heidrich 61; Miriam Machill 61; Birgit Schwers 62		Verden	17.05.19
3x800 m:				
8:57,84min.	Birgit Schwers 62; Manuela Jaschinski 65; Brigitte Heidrich 61		Zella-Mehlis	10.08.19
Schwedenstaffel:				
2:55,26min.	Brigitte Heidrich 71; Birgit Schwers 62; Manuela Jaschinski 65; Karin Schmidt 67		Verden	13.09.19
Hoch:				
1,32m	Katrin Göstemeyer	57	Riccione	6.9.07
Weit:				
4,41m	Marion Parchmann	57	Bad Oeynhausen	17.6.07
Stabhoch:				
1,73m	Silke Meier	67	Nienhagen	25.5.17
Kugel:				
11,43m	Dagmar Suhling	69	Tampere/FIN	7.7.22
Diskus:				
30,59m	Dagmar Suhling	69	Gronau	22.6.22
Speer:				
41,79m	Dagmar Suhling	69	Tampere/FIN	03.7.22
Hammer:				
42,21m	Dagmar Suhling	69	Verden	18.3.23
Gewicht:				
12,81m	Dagmar Suhling	69	Horneburg	24.4.22
Dreikampf:				
1669Pkt.	Birgit Schwers	62	Oberhausen	14.9.13
	16,27(-0,9)-3,73(-0,2)-9,42			
Fünfkampf:				
3048Pkt.	Marion Parchmann	57	Bad Oeynhausen	17.6.07
	15,38(-2,6)-1,30-9,75-4,41(-0,3)-3:38,98			
Werfer-Fünfkampf				
4114Pkt	Dagmar Suhling	69	Verden	20.6.21
	42,13-10,97-29,28-38,83-12,74			
Werfer-Fünfkampf	Mannschaft W50/55			
9289 Pkt.	LG Kreis Verden			20.6.21
	Dagmar Suhling 4114, Birgit Schwers 2938, Silke Meier 2237			

W55

100m:					
14,23sec.	Brigitte Heidrich	61	Berlin		16.06.19
200m:					
29,46sec.	Brigitte Heidrich	61	Leinefelde		14.07.19
400m:					
67,81sec.	Brigitte Heidrich	61	Celle		26.05.19
800m:					
2:53,55min.	Birgit Schwers	62	Schöningen		26.5.18
1000m:					
3:56,0min.	Christa Liebscher	50	Sottrum		12.6.08
1500m:					
5:49,95min.	Birgit Schwers	62	Verden		26.6.18
Meile:					
6:44,7min.	Christa Liebscher	50	Sottrum		21.6.07
2000m:					
8:59,3min.	Ursula Siewert	54	Oyten		18.6.11
3000m:					
12:42,0min.	Liselotte Schultz	20	Letter		24.6.79
5000m:					
21:40,3min.	Liselotte Schultz	20	Lübeck		13.7.79
10000m:					
44:59,4min.	Liselotte Schultz	20	Hannover		27.7.79
Stundenlauf:					
10250m	Edith Schenk	24	Verden		9.9.82
10Km:					
45:11min.	Ursula Siewert	54	Bremen		2.10.11
Mannschaft:					
2:25,20Std.	Ursula Siewert (54)-47:46; Cäcilia Apel-Kranz (55)-48:10; Ingrid Heger (52)-49:24		Lingen		30.3.14
Halbmarathon:					
1:45,13Std.	Ingrid Heger	52	Bremen		30.9.07
Mannschaft:					
5:32,53Std.	Kersten Sommer-Schmidt (61) -1:46,54; Ingrid Heger (52)-1:48,56; Gisela Lühring (59)-1:57,03		Hannover		9.4.17
25Km:					
1:58,04Std.	Liselotte Schultz	20	Daverden		29.9.79
Marathon:					
3:32,38Std.	Liselotte Schultz	20	Hannover		2.8.79
5000m Bahngehen:					
30:38,60min.	Karin Dygas	50	Dessau		6.6.09
5Km Strassengehen:					
30:57min.	Karin Dygas	50	Zittau		25.4.09
Hoch:					
1,24m	Birgit Schwers	62	Zella-Mehlis		14.7.18
Weit:					
4,50m	Miriam Machill	61	München		21.09.19

Kugel:				
10,62m	Birgit Schwers	62	Sterkrade	03.09.19
Diskus:				
28,22m	Birgit Schwers	62	Sterkrade	03.09.19
Speer:				
27,39m	Birgit Schwers	62	Scheessel	09.09.18
Hammer:				
26,26m	Birgit Schwers	62	Oberhausen	03.10.20
Gewicht:				
9,29m	Birgit Schwers	62	Horneburg	5.6.21
Dreikampf				
1593Pkt.	Ute Jordan	61	Verden	10.10.20
Fünfkampf:				
3406Pkt.	Birgit Schwers	62	Zella-Mehlis	14.7.18
	16,38 (-1,2) -1,24-9,96-3,68 (-1,5) -2:56,25			
Werfer-Fünfkampf				
2922Pkt	Birgit Schwers	62	Horneburg	5.6.21
	22,50-9,04-23,98-23,25-9,29			

M60

100m:				
13,57sec.	Rudolf Lüdemann	50	Buxtehude	13.7.12
200m:				
29,30sec.	Rudolf Lüdemann	50	Buxtehude	21.9.12
400m:				
66,53sec.	Bernd Kunze	58	Delmenhorst	9.8.19
800m:				
2:34,11min.	Rüdiger Ullrich	51	Kassel	4.8.11
1000m:				
3:21,7min.	Rüdiger Ullrich	51	Uslar	13.7.14
1500m:				
5:14,56min.	Michael Spöttel	56	Delmenhorst	7.6.16
Meile:				
5:49,56min.	Michael Spöttel	56	Delmenhorst	24.4.16
3000m:				
11:20,93min.	Jürgen Hold	52	Verden	28.5.14
5000m:				
18:38,27min.	Jürgen Hold	52	Bremen	21.4.13
10000m:				
39:27,2min.	Jürgen Hold	52	Sottrum	24.5.12
Stundenlauf:				
14185m	Rüdiger Ullrich	51	Lehrte	20.4.11
10Km:				
38:16min.	Jürgen Hold	52	Bremen	5.10.14
Mannschaft:				
2:05,28Std.	Jürgen Hold(52)-38:16;		Bremen	5.10.14
	Rüdiger Ullrich(51)-41:55;			
	Harm-Jürgen Willenbrock(52)-45:17			
Halbmarathon:				
1:25,42Std.	Jürgen Hold	52	Berlin	7.4.13
Mannschaft:				
4:38,18Std.	Jürgen Hold(52)-1:26,18;		Oldenburg	21.10.12
	Peter Böhm(52)-1:33,11;			
	Harm-Jürgen Willenbrock(52)-1:38,49			
25Km:				
1:45,39Std.	Edgar Hoepfner	22	Bremen	31.3.84
Marathon:				
3:08,01Std.	Edgar Hoepfner	22	Bremen	24.4.83
100Km:				
11:50,19Std.	Peter Böhm	52	Wuppertal	30.4.16
24-Stundenlauf				
169,250 km	Peter Böhm	52	Delmenhorst	18./19.06.16
300 m Hürden				
54,52sec.	Bernd Kunze	58	Zeven	29.8.20
2000m Hindernis:				
8:34,02min.	Rüdiger Ullrich	51	Harlingerode	26.8.11
4x100m:				
55,95sec.	Holger Rennekamp(56):		München	21.9.19
	Holger Kriedel(55);			
	Bernd Kunze(58);			
	Rudolf Lüdemann(50)			

5000m Bahngehen:				
26:45,44min.	Volker Dygas	48	Hamburg	5.5.10
10000m Bahngehen:				
54:39,7min.	Arthur Pofahl	19	Schwanewede	11.10.80
10Km Strassengehen:				
59:11min.	Jürgen Hold	52	Gleina	11.10.14
20Km Strassengehen:				
1:53,22Std.	Arthur Pofahl	19	Hamburg	3.5.80
50Km Strassengehen:				
5:57,58Std	Edgar Hoepfner	22	Husum	24.7.83
Weit:				
4,71m	Peter Feldmann	41	Verden	22.6.01
Hoch:				
1,38m	Holger Rennekamp	56	Verden	10.6.16
Kugel:				
12,38m	Siegfried Franz	24	Rom	22.6.85
Diskus:				
44,90m	Dieter Watzlawik	30	Bützfleth	19.6.93
Speer:				
45,38m	Wolfram Kowalzik	42	Stendal	29.6.02
Hammer:				
46,26m	Siegfried Franz	24	Hamburg	24.8.85
Dreikampf:				
1803 Pkt.	Bernd Kunze	58	Verden	10.10.20
Dreikampf Mannschaft:				
4268 Pkt.	Bernd Kunze(58)-1803; Wolfgang Gropp(58)-1404; Jürgen Hofmann(58)-1062		Verden	10.10.20

M65

100m:				
14,19sec.	Rudolf Lüdemann	50	Jüterbog	27.6.15
200m:				
29,33sec.	Rudolf Lüdemann	50	Sulingen	6.6.15
400m:				
74,64sec.	Rüdiger Ullrich	51	Alfeld	11.6.19
800m:				
2:45,58min.	Rüdiger Ullrich	51	Leinefelde	8.7.16
1000m:				
3:34,01min.	Rüdiger Ullrich	51	Uslar	31.8.16
1500m:				
5:45,30min.	Rüdiger Ullrich	51	Alfeld	17.5.16
Meile:				
6:09,46min.	Rüdiger Ullrich	51	Alfeld	2.7.16
3000m:				
12:26,98min.	Jürgen Hold	52	Verden	17.5.19
5000m:				
21:27,89min.	Rüdiger Ullrich	51	Heiligenrode	21.9.16
10000m:				
44:08,35min.	Rüdiger Ullrich	51	Unterlüß	15.9.18
Stundenlauf:				
13174m	Rüdiger Ullrich	51	Borsum	30.8.17

10Km:					
43:11min.	Rüdiger Ullrich	51	Bremen		2.10.16
Mannschaft:					
2:14:54Std.	Jürgen Hold(52)-43:25; Rüdiger Ullrich(51)-44:03; Hilmar Mügge(53-47:26		Lingen		24.03.19
Halbmarathon:					
1:36:22Std.	Jürgen Hold	52	Otterndorf		23.9.18
25Km:					
1:56:14Std.	Rüdiger Ullrich	51	Jügesheim		28.3.16
50 km:					
4:56:22 Std.	Rüdiger Ullrich	51	Otterndorf		7.10.17
6 Stundenlauf:					
58,229 km	Rüdiger Ullrich	51	Otterndorf		7.10.17
Marathon:					
3:45,31Std.	Wilhelm Akemann	28	Hannover		29.5.94
100Km:					
12:17,36Std.	Heinz Grots	23	Biel		4.6.88
3000m Bahngehen:					
18:48,91min.	Jürgen Hold	52	Oldenburg		1.8.18
5000m Bahngehen:					
27:27,49min.	Volker Dygas	48	Hannover		2.6.13
10000m Bahngehen:					
56:16,19min.	Volker Dygas	48	Verden		27.4.13
10Km Strassengehen:					
56:39min.	Volker Dygas	48	Radvanice		24.5.13
Weit:					
4,45m	Peter Feldmann	41	Verden		15.7.06
Kugel:					
10,84m	Wolfram Kowalzik	42	Verden		11.6.10
Diskus:					
43,28m	Dieter Watzlawik	30	Suderburg		8.9.96
Speer:					
39,46m	Wolfram Kowalzik	42	Hamburg		5.6.10
Hammer:					
24,02m	Ernst-Otto Krüger	19	Verden		26.7.84
Fünfkampf:					
2209Pkt.	Rüdiger Ullrich	51	Kassel		8.10.16
	3,44-20,29-34,38-18,39-5:56,73				

W60

100m:					
14,35sec.	Brigitte Heidrich	61	Verden		18.5.22
200m:					
29,94sec.	Brigitte Heidrich	61	Oldenburg		13.7.22
400m:					
69,10sec.	Brigitte Heidrich	61	Lübeck		31.7.22
800m:					
2:45,33min.	Esther Zoll	62	Euskirchen		2.7.22
1000m:					
4:15,6min.	Ursula Sievert	54	Sottrum		5.6.14
1500m:					
5:51,5min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		31.7.80
2000m:					
13:50,1min.	Anita Schuhmacher	48	Oyten		18.6.11
3000m:					
12:26,0min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		7.8.80
5000m:					
21:22,4min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		5.8.82
10000m:					
43:21,4min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		20.8.81
Stundenlauf:					
13753m	Lieselotte Schultz	20	Verden		8.9.83
10Km:					
47:46min.	Ursula Sievert	54	Lingen		30.3.14
Mannschaft:					
2:37,45Std.	Christa Liebscher	50	49:11;	Sottrum	11.5.12
	Ingrid Heger	52	49:20;		
	Rita Gessner	46	59:13)		
Halbmarathon:					
1:48,16Std.	Ingrid Heger	52	Lesmona		1.9.13
Marathon:					
3:19,36Std.	Lieselotte Schultz	20	Bremen		24.4.83
100Km:					
16:27,40Std.	Rita Gessner	46	Biel		11.6.10
5000m Bahngehen:					
29:56,70min.	Karin Dygas	50	Diez		24.6.12
5Km Strassengehen:					
30:16min.	Karin Dygas	50	Gent		20.3.11
10Km Strassengehen:					
63:14min.	Karin Dygas	50	Hradek		22.8.12
4x100m:					
60,64min.	Ute Jordan	61;		Verden	18.6.22
	Brigitte Heidrich	61;			
	Miriam Machill	61;			
	Esther Zoll	62			
Weit:					
4,33m	Miriam Machill	61	Schleswig		28.8.22
Kugel:					
9,82m	Birgit Schwers	62	Verden		29.5.22
Diskus:					
25,02m	Birgit Schwers	63	Verden		29.5.22

Speer:					
25,60m	Birgit Schwers	62	Verden		29.05.22
Hammer:					
26,69m	Birgit Schwers	62	Verden		18.03.23
Gewicht:					
10,02m	Birgit Schwers	62	Verden		29.05.22
Dreikampf					
1710Pkt.	Birgit Schwers	62	Verden		29.05.22
	17,64(0,0)-3.26(0,0)-9,42				
Werfer-Fünfkampf					
3400Pkt	Birgit Schwers	62	Verden		29.05.22
	22,46-9,82-25,02-25,60-10,02				

W65

100m:					
16,67	Helke Schunk	34	Weinstadt		27.7.02
1500 m					
7:53,45 Min.	Ursula Siewert	54	Garbsen		01.05.19
3000m:					
12:38,50min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		21.9.85
5000m:					
21:58,0min	Lieselotte Schultz	20	Verden		2.7.85
10000m:					
44:20,9min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		16.7.85
Stundenlauf:					
13418min.	Lieselotte Schultz	20	Verden		22.8.85
10Km:					
48:51min.	Ingrid Heger	52	Bremen		1.10.17
Halbmarathon:					
1:48,56Std.	Ingrid Heger	52	Hannover		9.4.17
25Km:					
2:00,47Std.	Lieselotte Schultz	20	Morsum		12.4.87
Marathon:					
3:28,10Std.	Lieselotte Schultz	20	Berlin		29.9.85
5Km Strassengehen:					
37:51min.	Grete Schreier	15	Cuxhaven		15.8.81
Weit:					
3,32m	Grete Schreier	15	Morsum		21.5.81
Kugel:					
7,54m	Marion Parchmann	57	Verden		18.6.22
Diskus:					
16,90m	Helke Schunk	34	Verden		15.6.00
Speer:					
11,34m	Helke Schunk	34	Verden		26.6.00

W70

100m:				
17,99sec.	Helke Schunk	34	Aachen	5.8.06
10Km:				
58:41min.	Karin Mutert	44	Achim	7.5.17
Marathon:				
4:41,06Std.	Lieselotte Schultz	20	Turku	28.7.91
Kugel:				
6,77m	Helke Schunk	34	Vaterstetten	15.7.05
Diskus:				
14,60m	Helke Schunk	34	Delmenhorst	10.9.06

W75

10Km:				
58:49min.	Karin Mutert	44	Bremen	06.10.19

M70

100 m:				
14,72sec.	Rudolf Lüdemann	50	Verden	22.7.20
200 m:				
30,74sec.	Rudolf Lüdemann	59	Papenburg	25.9.20
400 m:				
79,27sec.	Harry Dienstmann	43	Verden	29.6.14
800 m:				
3:00,15	Rüdiger Ullrich	51	Uslar	9.7.21
1000 m:				
3:54,0min.	Rüdiger Ullrich	51	Verden	9.6.21
1500 m:				
6:07,74min.	Rüdiger Ullrich	51	Uslar	7.6.21
Meile:				
6:38,93 min.	Rüdiger Ullrich	51	Uslar	30.7.21
3000m:				
12:53,01min.	Rüdiger Ullrich	51	Osterode	23.7.21
5000m:				
22:16,98min.	Rüdiger Ullrich	51	Brandenburg	4.9.21
10000m:				
45:08,39min.	Rüdiger Ullrich	51	Braunschweig	29.5.21
Stundenlauf:				
12920m	Rüdiger Ullrich	51	Borsum	25.8.21
10Km:				
47:05min.	Rüdiger Ullrich	51	Uelzen	31.10.21
Halbmarathon:				
1:42:39Std.	Rüdiger Ullrich	51	Kolborn	17.10.21
25Km:				
2:31:19Std.	Heinrich Kemper	15	Daverden	17.6.85
Marathon:				
3:57:38min.	Wilhelm Akemann	28	Hamburg	19.4.98

100Km:				
19:29,51Std.	Gerhard Werner	32	Biel	13.6.03
Weit:				
4,06m	Rudolf Lüdemann	50	Verden	8.7.20
Kugel:				
11,91m	Wolfram Kowalzik	42	Delmenhorst	24.6.12
Diskus:				
41,06m	Dieter Watzlawik	30	Winsen/Luhe	25.6.00
Speer:				
31,32m	Siegfried Franz	24	Bützfleth	14.5.94
Hammer:				
38,20m	Siegfried Franz	24	Bützfleth	14.5.94

M75

10Km:				
52:36min.	Heyko Spreckels	41	Achim	1.5.16
Halbmarathon:				
2:23,23Std.	Wilhelm Akemann	28	Lesmona	2.9.07
Marathon:				
4:56,05Std.	Wilhelm Akemann	28	Hannover	8.5.05
Kugel:				
10,15m	Dieter Watzlawik	30	Vaterstetten	15.7.05
Diskus:				
36,27m	Dieter Watzlawik	30	Posen	22.7.06

M80

Halbmarathon:				
2:46,33Std.	Wilhelm Akemann	28	Hannover	4.5.08
Weit:				
2,59m	Horst Zachrau	33	Oyten	15.6.13
Kugel:				
9,93m	Dieter Watzlawik	30	Huchting	3.10.10
Diskus:				
31,26m	Dieter Watzlawik	30	Huchting	3.10.10