

Diese Liste ab wurde von Rüdiger Ullrich Anfang 2019 begonnen. Stand 12.02.19 mit Leistungen W30, W35, M40, W40, M50, W50, M60, W60. Die weiteren Altersklassen sind in Arbeit. Korrekturen sind erwünscht!

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; Ursula Sievert (54)-43:06; Birgit Kunze (63)-44:06		Stuhr		17.3.02
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; Birgit Kunze 63; 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; Karin 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

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	
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:					
1:18,24Std.	Manfred Sich	55	Bokel	6.10.96	
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; Frank Neuhaus(66)-2851; Thorsten Pulskamp(69)-2446		Ahlen	13.6.09

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			

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 Armbrrecht	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 Günter Osthorst 39; Jürgen Huxholl 39; Reinhold Pahl 37		Verden		7.9.89
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:				
3:32,46min.	Dieter Rippe 51;		Verden	24.9.03
	Ralf Ginnow 51;			
	Rudolf Lüdemann 50;			
	Friedrich Senkler 52			
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			

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 Prüse	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;		Verden	15.7.06
	Katrin Göstemeyer 57;			
	Marion Parchmann 57;			
	Birgit Schwers 62			
3x800m:				
7:47.8min.	Bärbel Schmidt 59;		Munster	20.4.02

	Ursula Sievert 54;			
	Birgit Schwers 62			
Schwedenstaffel:				
2:46,47min.	Birgit Schwers 62;		Verden	24.9.03
	Heike Rippe 63;			
	Katrin Göstemeyer 57;			
	Martina Senkler			
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;		Hannover	27.6.04
	Marion Parchmann 57 2040;			
	Doris von Salzen 60 1653)			
Werfer-Fünfkampf:				
1906Pkt.	Silke Meier	67	Huchting	3.10.07
	7,93-20,78-27,12-20,06-10,09			

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
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

4x100m:				
59,41sec.	Karina Gottkehas Kamp	51;	Hamburg	24.6.07
	Cäcilia Apel-Kranz	55;		
	Marion Parchmann	57;		
	Katrin Göstemeyer	57		
Schwedenstaffel:				
3:08,63min.	Birgit Schwers	62;	Verden	31.8.18
	Manuela Jaschinski	65;		
	Ute Jordan	61;		
	Karin Schmidt	67		
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:				
10,37m	Birgit Schwers	62	Verden	16.6.12
Diskus:				
29,77m	Dagmar Köster	50	Verden	12.5.01
Speer:				
29,02m	Birgit Schwers	62	Erfurt	14.7.12
Hammer:				
29,44m	Silke Meier	67	Celle	17.6.17
Gewicht:				
9,65m	Silke Meier	67	Huchting	3.10.18
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	Silke Meier	67	Zella-Mehlis	27.8.17
	26,64-7,25-14,33-20,65-9,46			

M60

100m:				
13,57sec.	Rudolf Lüdemann	50	Buxtehude	13.7.12
200m:				
29,30sec.	Rudolf Lüdemann	50	Buxtehude	21.9.12
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; Rüdiger Ullrich(51)-41:55; Harm-Jürgen Willenbrock(52)-45:17		Bremen	5.10.14
Halbmarathon:				
1:25,42Std.	Jürgen Hold	52	Berlin	7.4.13
Mannschaft:				
4:38,18Std.	Jürgen Hold(52)-1:26,18; Peter Böhm(52)-1:33,11; Harm-Jürgen Willenbrock(52-1:38,49)		Oldenburg	21.10.12
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
2000m Hindernis:				
8:34,02min.	Rüdiger Ullrich	51	Harlingerode	26.8.11
4x100m:				
57,79sec.	Harry Dienstmann (43); Oskar Schmidt (49); Ralf Ginnow (51); Rudolf Lüdemann (50)		Verden	9.7.11
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

W60

100m:				
15,88sec.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Zittau	11.7.15
200m:				
33,00sec.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Zittau	12.7.15
400m:				

77,23sec.	Cäcilia Apel-Kranz	55	Lyon	12.8.15
800m:				
2:55,1min.	Lieselotte Schultz	20	Verden	25.6.81
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:				
71,32min.	Ingrid Heger	52;	Verden	22.6.12
	Christa Liebscher	50;		
	Ingrid Wagneter	54;		
	Ursula Sievert	54		
Weit:				
3,60m	Erika Poppe	17	Morsum	21.5.81
Kugel:				
7,04m	Ingrid Wagneter	54	Verden	22.6.14
Diskus:				
20,86m	Ursula Schmidt	53	Mönchen-Gladbach	12.7.13