

# Senioren - Rekordliste

## L G Elmshorn

### M 30

100 m	11,0	Hans-Günter Klenner	61	1991
200 m	22,72	Hans-Günter Klenner	61	1993
400 m	50,8	Hans-Günter Klenner	61	1991
800 m	2:06,9	Carsten Bieler	60	1990
1.000 m	2:45,2	Dieter Jürs	52	1984
1.500 m	4:19,20	Carsten Bieler	60	1990
3.000 m	9:12,0	Dieter Jürs	52	1985
5.000 m	15:53,4	Carsten Bieler	60	1990
10.000 m	33:19,3	Carsten Bieler	60	1992
10 km Straßenlauf	36:42	Tim Prescher	70	2003
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	1.49:53	Ratunde, Polfuhs, Lüders-Bahlmann		1998
Halbmarathon	1.17:29	Carsten Bieler	60	1993
Halbmarathon <u>M.</u>	4.00:08	Bieler, Christensen, Grewe		1993
25 km	1.27:56	Dieter Jürs	52	1985
25 km <u>M.</u>	4.28:40	Christensen, Bieler, Roski		1990
Marathon	2.33:08	Dieter Jürs	52	1985
Marathon <u>M.</u>	8.26:21	Ratunde, Ehling, van der Genugten		1997
110 m Hürden	16,47	Frank Priebe	69	1999
400 m Hürden	59,6	Norbert Teetz	47	1979
3.000 m Hindernis	10:52,7	Dieter Jürs	52	1984
4 x 100 m	45,14	Boukaia, Priebe, Schulz, Schweinert		2002
4 x 400 m	3:29,61	Priebe, Graw, Köpke, Schweinert		2002
3 x 1.000 m	8:41,9	Mattern W., Jürs, Ostwald		1985
4 x 1.500 m	19.14,6	Katzke, Elsaßer, Möller, Lüders-Bahlmann		1998
Hochsprung	1,93	Frank Priebe	69	2003
Stabhochsprung	3,20	Frank Priebe	69	1999
Weitsprung	6,91	Frank Priebe	69	1999
Dreisprung	15,01	Frank Priebe	69	1999
Kugelstoß	12,95	Frank Priebe	69	2000
Diskuswurf	35,18	Frank Priebe	69	2000
Speerwurf	61,67	Dirk Hamann	71	2004
Hammerwurf	17,94	Olaf Seiler	67	1997
Fünfkampf	3.081	Frank Priebe	69	1999
Fünfkampf <u>M.</u>	7.219	Priebe, Schulz, Ohge		2000

### M 35

100 m	11,18	Abdelaziz Boukaia	68	2005
200 m	23,29	Abdelaziz Boukaia	68	2003
400 m	53,52	Jörg Köpke	66	2002
800 m	2:01,13	Stefan Graw	65	2002
1.000 m	2:50,0	Uwe Lüders-Bahlmann	56	1995
1.500 m	4:13,02	Stefan Graw	65	2002
3.000 m	9:14,4	Uwe Ehling	50	1989
5.000 m	15:47,0	Uwe Ehling	50	1988
10.000 m	32:31,1	Uwe Ehling	50	1988
10 km Straßenlauf	34:32	Siegfried Roski	52	1988
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	1.51:02	Schmitz, Leitner, Westphal		2011
Halbmarathon	1.17:35	Volker Schmitz	72	2009
Halbmarathon <u>M.</u>	4.03:42	Schmitz, Leitner, Westphal		2008
25 km	1.24:58	Uwe Ehling	50	1988
25 km <u>M.</u>	4.38:38	Ehling, Roski, Lüders-Bahlmann		1992
Marathon	2.29:43	Uwe Ehling	50	1987
Marathon <u>M.</u>	8.07:27	Ehling, Ratunde, Lüders-Bahlmann		1994
100 km	8.11:25	Hans-Heinrich Ratunde	53	1992
400 m Hürden	61,81	Jörg Köpke	66	2002
4 x 100 m	45,66	Boukaia, Priebe, Schulz, Finke		2005
4 x 400 m	3:42,26	Priebe, Schulz, Finke, Boukaia		2005

3 x 1.000 m	9:09,7	Schmitz, Lüders-Bahlmann, Leitner		2009
Hochsprung	1,83	Frank Priebe	69	2004
Stabhochsprung	4,40	Holger Finke	70	2005
Weitsprung	6,50	Frank Priebe	69	2004
Dreisprung	11,44	Olaf Ohge	63	1998
Kugelstoß	12,15	Frank Priebe	69	2004
Diskuswurf	32,70	Norbert Teetz	47	1982
Speerwurf	63,26	Dirk Hamann	71	2006
Hammerwurf	21,52	Norbert Teetz	47	1982
Fünfkampf	3.044	Stefan Graw	65	2002
Fünfkampf <u>M.</u>	7.562	Graw, Köpke, Ohge		2002

## **M 40**

100 m	11,26	Michael Schweinert	62	2002
200 m	23,44	Michael Schweinert	62	2002
400 m	51,05	Michael Schweinert	62	2002
800 m	2:07,3	Helmut Pahl	38	1979
1.000 m	2:46,1	Uwe Lüders-Bahlmann	56	1997
1.500 m	4:26,9	Helmut Pahl	38	1981
3.000 m	9:15,6	Siegfried Roski	52	1993
5.000 m	15:58,3	Siegfried Roski	52	1993
10.000 m	32:44,56	Uwe Ehling	50	1993
10 km Straßenlauf	35:21	Ralf Elsaßer	58	2001
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	1.49:58	Ratunde, Elsaßer, Roski		2000
Halbmarathon	1.13:14	Uwe Ehling	50	1993
Halbmarathon <u>M.</u>	3.45:53	Ehling, Roski, Ratunde		1993
25 km	1.27:40	Uwe Ehling	50	1993
25 km <u>M.</u>	4.46:11	Kreutzberger, Beckmann, Harbeck		1982
Marathon	2.28:41	Uwe Ehling	50	1992
Marathon <u>M.</u>	8.03:15	Ehling, Roski, Ratunde		1993
100 km	8.53:14	Uwe Ehling	50	1992
110 m Hürden	18,90	Norbert Teetz	47	1988
400 m Hürden	69,13	Uwe Lüders-Bahlmann	56	1999
3.000 m Hindernis	10:53,45	Uwe Lüders-Bahlmann	56	1997
4 x 100 m	47,2	Schmidt, Seiler, Ostermann, Carstensen		1980
4 x 400 m	3:57,53	Baatz, Teetz, Reske, Seiler		1987
3 x 1.000 m	8:56,9	Schulz, Baatz, Glienke		1985
Hochsprung	1,74	Artur Johannes	54	1997
Stabhochsprung	4,10	Holger Finke	69	2009
Weitsprung	6,26	Jürgen Seiler	38	1980
Dreisprung	11,92	Jens Carstensen	38	1982
Kugelstoß	12,36	Heinz Wähling	39	1979
Diskuswurf	39,22	Heinz Wähling	39	1979
Speerwurf	56,18	Heinz Wähling	39	1983
Hammerwurf	25,08	Jürgen Seiler	38	1982
Fünfkampf	2.669	Jürgen Seiler	38	1979
Fünfkampf <u>M.</u>	7.106	Seiler, Carstensen, Pahl		1982
Zehnkampf	4.542	Jürgen Seiler	38	1982

## **M 45**

100 m	11,7	Jürgen Seiler	38	1983
200 m	24,6	Jürgen Seiler	38	1985
400 m	55,4	Jürgen Seiler	38	1987
800 m	2:09,9	Helmut Pahl	38	1983
1.000 m	2:49,0	Uwe Lüders-Bahlmann	56	2001
1.500 m	4:27;41	Uwe Lüders-Bahlmann	56	2001
3.000 m	9:34,0	Helmut Pahl	38	1983
5.000 m	16:39,5	Jörg Beckmann	34	1979
10.000 m	34:38,8	Jörg Beckmann	34	1980
10 km Straßenlauf	35:29	Hans-Heinrich Ratunde	53	1999
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	1.52:12	Lüders-Bahlmann, Elsaßer, Roski		2003
Halbmarathon	1.17:09	Hans-Heinrich Ratunde	53	1998
Halbmarathon <u>M.</u>	4.22:17	Lüders-Bahlmann, Ratunde, Hansen		2002
25 km	1.32:27	Jörg Beckmann	45	1983

Marathon	2.43:40	Hans-Heinrich Ratunde	53	1998
Marathon <u>M.</u>	8.38:56	Beckmann, Bünning, Harbeck		1982
100 km	9.10:35	Horst Hofmeyer	38	1987
400 m Hürden	68,76	Uwe Lüders-Bahlmann	56	2001
3.000 m Hindernis	11:00,58	Uwe Lüders-Bahlmann	56	2002
4 x 100 m	49,7	Reske, Seiler, Baatz, Carstensen		1986
3 x 1.000 m	9:24,8	Lüders-Bahlmann, Hansen, Elsaßer		2003
Hochsprung	1,72	Artur Johannes	54	1999
Weitsprung	6,13	Jürgen Seiler	38	1983
Dreisprung	12,18	Jens Carstensen	38	1987
Kugelstoß	11,79	Jürgen Seiler	38	1983
Diskuswurf	35,06	Heinz Wähling	39	1984
Speerwurf	52,62	Heinz Wähling	39	1984
Hammerwurf	23,54	Erich Krafft	35	1982
Fünfkampf	2.497	Jürgen Seiler	38	1983
Fünfkampf <u>M.</u>	6.812	Seiler, Carstensen, Pahl		1985

## **M 50**

100 m	12,33	Jürgen Seiler	38	1988
200 m	25,12	Jürgen Seiler	38	1990
400 m	56,8	Jürgen Seiler	38	1988
800 m	2:15,73	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2010
1.000 m	2:56,2	Uwe Modrow	32	1983
	2:56,20	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2010
1.500 m	4:40,81	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2009
3.000 m	9:59,32	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2009
5.000 m	17:00,93	Jörg Beckmann	34	1984
10.000 m	35:22,6	Jörg Beckmann	34	1984
10 km Straßenlauf	35:53	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2009
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	1.53:51	Leitner, Elsaßer, Lüders-Bahlmann		2009
Halbmarathon	1.20:41	Wolf-Rüdiger Leitner	59	2009
Halbmarathon <u>M.</u>	4.15:31	Leitner, Elsaßer, Lüders-Bahlmann		2009
25 km	1.33:52	Jörg Beckmann	34	1984
25 km <u>M.</u>	4.59:58	Beckmann, Behrens, Schümann		1986
Marathon	2.50:01	Jörg Beckmann	34	1984
Marathon <u>M.</u>	8:56,01	Beckmann, Schümann, Behrens		1986
4 x 100 m	48,8	Schmidt, Baatz, Seiler, Ostermann E.		1988
3 x 1.000 m	9:07,3	Kaminski, Beckmann, Modrow		1984
Hochsprung	1,68	Jürgen Seiler	38	1988
Weitsprung	5,86	Jürgen Seiler	38	1988
Dreisprung	11,43	Jens Carstensen	38	1988
Kugelstoß (6,25 kg)	11,88	Jürgen Seiler	38	1988
Diskuswurf (1,50 kg)	38,98	Jürgen Seiler	38	1989
Speerwurf	47,32	Edmund Keller	43	1996
Hammerwurf (6,25 kg)	30,80	Erich Krafft	35	1988
Fünfkampf	2.494	Jürgen Seiler	38	1988
Fünfkampf <u>M.</u>	6.357	Seiler, Carstensen, Holz knecht		1989
Werferfünfkampf	2.296	Artur Johannes	54	2007

## **M 55**

100 m	12,54	Helmut Schumacher	38	1994
200 m	25,36	Helmut Schumacher	38	1995
400 m	56,91	Helmut Schumacher	38	1995
800 m	2:26,5	Helmut Schumacher	38	1995
1.000 m	3:18,6	Uwe Modrow	32	1991
1.500 m	5:08,5	Jürgen Baatz	37	1992
3.000 m	11:24,9	Uwe Modrow	32	1991
5.000 m	18:41,77	Wilfried Kadel	41	1997
10.000 m	37:50,9	Jörg Beckmann	34	1990
10 km Straßenlauf	39:08	Wilfried Kadel	41	1997
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	2.24:24	Kadel, Tell, Büttner		2000
Halbmarathon	1.26:03	Wilfried Kadel	41	1996
25 km	1.43:25	Jörg Beckmann	34	1991
Marathon	3.07:32	Wilfried Kadel	41	1997

4 x 100 m	52,0	Reske, Schumacher, Seeland, Carstensen		1996
4 x 400 m	4:11,0	Böckermann, Seeland, Reske, Schumacher		1997
Hochsprung	1,54	Artur Johannes	54	2009
Weitsprung	5,56	Tim Heinrich Speck	35	1994
Dreisprung	11,04	Jens Carstensen	38	1993
Kugelstoß (6,25 kg)	12,87	Johann Hansen	38	1994
Diskuswurf (1,50 kg)	39,90	Johann Hansen	38	1994
Speerwurf	43,62	Johann Hansen	38	1994
Hammerwurf (6,25 kg)	43,88	Johann Hansen	38	1994
Fünfkampf	1.980	Jens Carstensen	38	1993
Fünfkampf <u>M.</u>	5.485	Carstensen, Speck, Schumacher		1994

## **M 60**

100 m	12,66	Bernhard Böckermann	36	1996
200 m	26,56	Bernhard Böckermann	36	1996
400 m	61,90	Siegfried Seeland	37	1997
800 m	2:26,91	Siegfried Seeland	37	1997
1.000 m	3:19,9	Siegfried Seeland	37	1997
1.500 m	5:38,64	Siegfried Seeland	37	1999
3.000 m	11:43,2	Arno Weller	23	1984
5.000 m	19:57,9	Jörg Beckmann	34	1994
10.000 m	43:21,4	Robert Sonnleitner	40	2002
10 km Straßenlauf	43:48	Robert Sonnleitner	40	2003
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	2.17:58	Sonnleitner, Mayer, Beckmann		2002
Halbmarathon	1.35:31	Jörg Beckmann	34	1995
Marathon	3.47:09	Rolf Horstmann	28	1988
4 x 100 m	51,22	Speck, Reuter, Böckermann, Seeland		1997
Hochsprung	1,41	Heinz Otte	22	1982
Weitsprung	5,57	Tim Heinrich Speck	35	1995
Dreisprung	10,04	Jens Carstensen	38	1998
Kugelstoß (5,00 kg)	11,67	Horst Wünsch	33	1996
Diskuswurf (1,00 kg)	35,28	Jens Carstensen	38	1998
Speerwurf (600 g)	40,63	Jens Carstensen	38	1998
Fünfkampf	1.815	Jens Carstensen	38	1998

## **M 65**

100 m	12,90	Wolfgang Reuter	29	1996
200 m	26,87	Wolfgang Reuter	29	1996
400 m	68,06	Bernhard Böckermann	36	2002
800 m	2:48,67	Siegfried Seeland	37	2002
1.000 m	3:55,4	Uwe Modrow	32	1997
1.500 m	6:09,03	Robert Sonnleitner	40	2006
3.000 m	12:45,5	Bruno Ostermann	25	1991
5.000 m	21:54,7	Bruno Ostermann	25	1991
10.000 m	45:57,7	Bruno Ostermann	25	1991
10 km Straßenlauf	45:50	Siegfried Seeland	37	2003
Halbmarathon	1.50:43	Robert Sonnleitner	40	2006
Marathon	5.34:23	Bruno Ostermann	25	1993
Hochsprung	1,40	Wolfgang Reuter	29	1997
Weitsprung	5,36	Wolfgang Reuter	29	1997
Dreisprung	8,82	Jens Carstensen	38	2005
Kugelstoß (5,00 kg)	10,65	Hans Holzknecht	39	2004
Diskuswurf (1,00 kg)	32,80	Reinhard Meinsen	27	1994
Speerwurf (600 g)	34,68	Jens Carstensen	38	2003
Hammerwurf	26,40	Reinhard Meinsen	27	1994
Fünfkampf	1.064	Jens Carstensen	38	2004

## **M 70 und älter**

100 m	14,25	Bernhard Böckermann	36	2006
200 m	29,93	Bernhard Böckermann	36	2006
1.500 m	6:47,4	Helmut Pahl	38	2008
3.000 m	14:17,8	Bruno Ostermann	25	1995
5.000 m	23:53,0	Jörg Beckmann	34	2004

10.000 m	48:16,4	Jörg Beckmann	34	2004
10 km Straßenlauf	48:25	Jörg Beckmann	34	2004
Halbmarathon	1.49:55	Jörg Beckmann	34	2006
Hochsprung	1,15	Uwe Modrow	32	2002
Weitsprung	4,04	Heinz Schmidt	26	1996
Dreisprung	7,96	Jens Carstensen	38	2009
Kugelstoß (4,00 kg)	11,24	Hans Holzknecht	39	2009
Diskuswurf (1,00 kg)	29,33	Hans Holzknecht	39	2009
Speerwurf (500 g)	28,28	Jens Carstensen	38	2009
Fünfkampf	2.280	Jens Carstensen	38	2008

### **W 30**

100 m	13,72	Kerstin Bieler	60	1994
200 m	28,3	Kerstin Bieler	60	1993
400 m	68,2	Kerstin Bieler	60	1990
800 m	2:48,2	Brigitte Baier	54	1988
1.000 m	3:38,3	Brigitte Baier	54	1985
3.000 m	12:23,9	Brigitte Baier	54	1986
5.000 m	20:45,8	Brigitte Baier	54	1986
10 km Straßenlauf	42:00	Silja Rohlfing	72	2002
10 km Straßenlauf <u>M.</u>	2.21:12	Rohlfing, Baier, Müller		2002
15 km	1.12:21	Brigitte Baier	54	1988
Halbmarathon	1:44:31	Annegret Müller	67	1999
Marathon	3.36:55	Annegret Müller	67	1999
4 x 100 m	54,2	Mangels, Pahl, Dammann, Holzknecht		1979
3 x 800 m	8:15,3	Bieler, Baier, Konjack		1991
Hochsprung	1,50	Kerstin Bieler	60	1992
Weitsprung	5,20	Kerstin Bieler	60	1994
Kugelstoß	8,99	Silvia Schinkel	59	1989
Diskuswurf	26,72	Kerstin Bieler	60	1991
Speerwurf	23,34	Silvia Schinkel	59	1991

### **W 35**

75 m	10,1	Ingrid Holzknicht	40	1979
100 m	12,9	Ingrid Holzknicht	40	1979
200 m	27,5	Ingrid Holzknicht	40	1979
400 m	61,88	Ingeborg Konjack	44	1982
800 m	2:21,03	Ingeborg Konjack	44	1982
1.000 m	3:06,3	Ingeborg Konjack	44	1982
1.500 m	5:00,3	Ingeborg Konjack	44	1982
3.000 m	11:04,0	Ingeborg Konjack	44	1981
5.000 m	19:13,2	Ingeborg Konjack	44	1983
10.000 m	41:32,3	Ingeborg Konjack	44	1983
10 km Straßenlauf	42:15	Kerstin Wrage	59	1997
15 km	1.13:12	Brigitte Baier	54	1991
Halbmarathon	1.30:26	Birgit Seifert	56	1995
Halbmarathon <u>M.</u>	4.43:47	Seifert, Baier, Wrage		1997
25 km	1.46:33	Ingeborg Konjack	44	1983
25 km <u>M.</u>	5.22:56	Konjack, Schütt, Kreuzberger		1983
Marathon	3.12:05	Ingeborg Konjack	44	1983
Marathon <u>M.</u>	9.41:08	Konjack, Schütt, Kreuzberger		1983
100 m Hürden	20,77	Kerstin Bieler	60	1996
4 x 100 m	52,4	Mangels, Pahl, Dammann, Holzknicht		1980
3 x 800 m	8:00,7	Dammann, Konjack, Sonnleitner		1983
Hochsprung	1,35	Kerstin Bieler	60	1995
Weitsprung	5,08	Ingrid Holzknicht	40	1979
Kugelstoß	10,38	Ingrid Holzknicht	40	1979
Diskuswurf	36,50	Ingrid Holzknicht	40	1979
Speerwurf	29,88	Hedda Mangels	45	1981

## **W 40**

100 m	13,13	Ingrid Holzkmnecht	40	1981
200 m	27,61	Ingrid Holzkmnecht	40	1980
400 m	63,9	Ingeborg Konjack	44	1985
800 m	2:23,03	Ingeborg Konjack	44	1986
1.000 m	3:11,0	Ingeborg Konjack	44	1984
1.500 m	5:01,47	Ingeborg Konjack	44	1986
3.000 m	10:51,6	Ingeborg Konjack	44	1986
5.000 m	18:51,9	Ingeborg Konjack	44	1987
10.000 m	39:56,2	Ingeborg Konjack	44	1987
10 km StraÙenlauf	40:58	Birgit Seifert	56	1998
10 km StraÙenlauf <u>M.</u>	2:39:24	Seifert, Baier, Sielaff		2004
15 km	1.03:52	Ingeborg Konjack	44	1988
15 km <u>M.</u>	3.15:04	Konjack, Kreuzberger, Sonnleitner		1988
Halbmarathon	1.26:39	Birgit Seifert	56	1997
25 km	1.43.10	Karin Kreuzberger	44	1985
25 km <u>M.</u>	5.29:00	Kreuzberger, Schütt, Sonnleitner		1985
Marathon	3.08:21	Ingeborg Konjack	44	1985
Marathon <u>M.</u>	9.40:11	Kreuzberger, Konjack, Sonnleitner		1985
100 m Hürden	17,8	Ingrid Holzkmnecht	40	1980
4 x 100 m	54,28	Dammann, Pahl, Konjack, Holzkmnecht		1984
4 x 400 m	4:44,8	Pahl, Dammann, Konjack, Holzkmnecht		1988
3 x 800 m	7:54,7	Dammann, Holzkmnecht, Konjack		1985
Hochsprung	1,41	Ingrid Holzkmnecht	40	1983
Weitsprung	5,07	Ingrid Holzkmnecht	40	1980
KugelstoÙ	10,66	Ingrid Holzkmnecht	40	1983
Diskuswurf	37,64	Ingrid Holzkmnecht	40	1980
Speerwurf	32,46	Ingrid Holzkmnecht	40	1983
Hammerwurf	26,79	Monika Rohlfing	68	2010
Werferfünfkampf	2.323	Monika Rohlfing	68	2009

## **W 45**

50 m	7,0	Ingrid Holzkmnecht	40	1985
75 m	10,1	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
100 m	13,3	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
200 m	27,77	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
400 m	62,48	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
800 m	2:30,1	Ingeborg Konjack	44	1989
1.000 m	3:42,7	Evelin Dammann	40	1985
1.500 m	5:21,1	Ingeborg Konjack	44	1990
3.000 m	11:43,5	Rose Sonnleitner	40	1987
5.000 m	19:52,9	Rose Sonnleitner	40	1987
10.000 m	41:34,6	Brigitte Schütt	37	1982
10 km StraÙenlauf	45:56	Birgit Seifert	56	2001
15 km	1.05:36	Karin Kreuzberger	44	1991
Halbmarathon	1.38:08	Birgit Seifert	56	2005
25 km	1.45:29	Brigitte Schütt	37	1983
Marathon	3.04:45	Brigitte Schütt	37	1984
4 x 100 m	56,9	Krafft, Pahl, Wenzeler, Holzkmnecht		1987
3 x 800 m	8:12,9	Dammann, Holzkmnecht, Konjack		1989
Hochsprung	1,38	Ingrid Holzkmnecht	40	1986
Weitsprung	4,44	Evelin Dammann	40	1985
KugelstoÙ	10,37	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
Diskuswurf	35,36	Ingrid Holzkmnecht	40	1988
Speerwurf	32,68	Ingrid Holzkmnecht	40	1985
Hammerwurf	25,06	Ingrid Holzkmnecht	40	1988

## **W 50**

100 m	13,3	Ingrid Holzkmnecht	40	1991
200 m	28,2	Ingrid Holzkmnecht	40	1991
400 m	65,8	Ingrid Holzkmnecht	40	1991
800 m	2:35,26	Ingeborg Konjack	44	1996
1.500 m	5:35,4	Ingeborg Konjack	44	1994
3.000 m	11:57,1	Rose Sonnleitner	40	1990
5.000 m	20:51,0	Rose Sonnleitner	40	1990
10.000 m	44:20,5	Rose Sonnleitner	40	1990
10 km Straenlauf	46:50	Birgit Seifert	56	2006
15 km	1.07:57	Rose Sonnleitner	40	1990
Halbmarathon	1.42:33	Ingeborg Konjack	44	1995
Halbmarathon <u>M.</u>	5.41:33	Konjack, Sonnleitner, Sielaff		1995
Marathon	3.38:11	Birgit Seifert	56	2006
4 x 100 m	58,59	Reske, Pahl, Dammann, Holzkmnecht		1992
Hochsprung	1,35	Ingrid Holzkmnecht	40	1990
Weitsprung	4,53	Rosemarie Wenzeler	34	1987
Kugelsto (3,00 kg)	11,36	Ingrid Holzkmnecht	40	1992
Diskuswurf (1,00 kg)	33,84	Ingrid Holzkmnecht	40	1992
Speerwurf (500 g)	31,68	Ingrid Holzkmnecht	40	1992

## **W 55**

100 m	14,1	Ingrid Holzkmnecht	40	1995
200 m	30,85	Ingrid Holzkmnecht	40	1996
400 m	70,26	Ingrid Holzkmnecht	40	1995
800 m	3:45,6	Waltraud Sielaff	37	1992
3.000 m	15:04,91	Waltraud Sielaff	37	1995
5.000 m	24:19,32	Waltraud Sielaff	37	1995
Halbmarathon	1.55:30	Rose Sonnleitner	40	1995
Marathon	4.49:04	Waltraud Sielaff	37	1995
Weitsprung	4,04	Ingrid Holzkmnecht	40	1996
Kugelsto (3,00 kg)	10,21	Ingrid Holzkmnecht	40	1995
Diskuswurf (1,00 kg)	31,38	Ingrid Holzkmnecht	40	1996
Speerwurf (500 g)	26,52	Ingrid Holzkmnecht	40	1995

## **W 60**

100 m	14,93	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
200 m	31,25	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
400 m	74,85	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
5.000 m	26:21,82	Waltraud Sielaff	37	1999
10 km Straenlauf	56:23	Waltraud Sielaff	37	1999
Halbmarathon	2.05:45	Waltraud Sielaff	37	1999
Marathon	4.47:36	Waltraud Sielaff	37	2000
4 x 100 m	64,98	Krafft, Pahl, Reske, Holzkmnecht		2001
Weitsprung	3,76	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
Kugelsto (3,00 kg)	9,51	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
Diskuswurf (1,00 kg)	28,72	Ingrid Holzkmnecht	40	2000
Speerwurf (400 g)	25,75	Ingrid Holzkmnecht	40	2001
Hammerwurf (3,00 kg)	25,32	Ingrid Holzkmnecht	40	2000

## **W 65**

100 m	15,99	Ingrid Holzkmnecht	40	2006
200 m	33,65	Ingrid Holzkmnecht	40	2008
400 m	1:24,05	Ingrid Holzkmnecht	40	2005
5.000 m	26:21,80	Waltraud Sielaff	37	2005
10 km Straenlauf	1.00:26	Waltraud Sielaff	37	2003
Halbmarathon	2.26:43	Waltraud Sielaff	37	2002
Weitsprung	3,12	Ingrid Holzkmnecht	40	2005
Kugelsto (3,00 kg)	9,70	Ingrid Holzkmnecht	40	2006
Diskuswurf (1,00 kg)	27,84	Ingrid Holzkmnecht	40	2006
Speerwurf (400 g)	25,21	Ingrid Holzkmnecht	40	2008
Hammerwurf (3,00 kg)	27,92	Ingrid Holzkmnecht	40	2008
Werferfünfkampf	3.864	Ingrid Holzkmnecht	40	2009

## **W 70 und älter**

100 m	18,9	Inge Krafft	38	2008
10 km Straßenlauf	1:04:20	Waltraud Sielaff	37	2007
Weitsprung	2,68	Inge Krafft	38	2008
Kugelstoß (3,00 kg)	8,71	Ingrid Holzkecht	40	2011
Diskuswurf (1,00 kg)	26,51	Ingrid Holzkecht	40	2011
Speerwurf (400 g)	25,06	Ingrid Holzkecht	40	2011
Hammerwurf (3,00 kg)	28,33	Ingrid Holzkecht	40	2010
Werferfünfkampf	4.438	Ingrid Holzkecht	40	2011