

**Vereinsrekorde der Leichtathleten des TuS Xanten – Stand 31.12.2022**  
**- Senioren -**

**M 30**

100 m	12,20 sec. 12,1 sec**	Kreuzburg, Sebastian Treffler, Jürgen	85 49	13.09.2015 26.09.1981	Kamp-Lintfort Dinslaken
200 m	23,93 sec 25,5 sec**	Kreuzburg, Sebastian Schernus, Jürgen	85 55	29.09.2015 21.09.1986	Kevelaer Moers
400 m	57,6 sec**	Lemken, Ernst	56	30.04.1986	Kamp
800 m	-				
1000 m	-				
1500 m	4:49,17 min.	Kreuzburg, Sebastian	85	02.10.2016	Emmerich
3000 m	10:22,23 min.	Weck, Ansgar	86	07.09.2016	Düsseldorf
5000 m	15:53,71	Verhalen, Christoph	82	29.03.2014	OB-Sterkrade
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	17:13 min.	Rütjes, Jan Andre	91	07.05.2022	Sonsbeck
10 KM Straße	32:42 min. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	24.08.2014	Hamminkeln
15 KM Straße	57:20 min. ( <i>brutto</i> )	Haupt, Ringo	68	03.03.2001	Duisburg
Halbmarathon	1:12:36 ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	21.09.2014	Deurn/NL
Halbmarathon Mannschaft					
25 KM Straße	1:30:47 Std. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	06.11.2016	Bottrop
Marathon	2:37:28 Std. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	07.06.2015	Duisburg
110m Hürden (1,067 m)	18,08 sec**	Treffler, Hans-Jürgen	49	13.06.1981	Essen
400m Hürden (91,4 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
4 x 100m	54,4 sec**	Dupont, Heino (55) Lemken, Ernst (56) Dommen, Walter (45) Treffler, Jürgen (49)		30.04.1986	Kamp
Hochsprung	1,65 m	Neubauer, Achim	56	30.04.1986	Kamp
Stabhochsprung	4,30 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	22.07.1983	Kamp
Weitsprung	5,88 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	26.09.1981	Dinslaken
Dreisprung	10,11 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	08.07.1983	Kamp
Kugel (7,25 kg)	11,25 m	Treffler, Jürgen	49	07.07.1983	Xanten
Diskus (2 kg)	36,24 m	Maas, Rolf	50	22.05.1981	Xanten
Speer (800 g) <i>Speer bis 31.03.1986</i>	45,00 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	25.04.1981	Wachtendonk
Speer (800 g) <i>Speer ab 01.04.1986</i>	29,77 m	Kreuzburg, Sebastian	85	09.05.2015	Rhede
Hammerwurf (7,25 kg)	-				

\*\* = handgestoppt

Zehnkampf <i>Speer bis 31.03.1986</i>	4869 P.	Treffler, Hans-Jürgen 100, Weit, Kugel (7,25kg), Hoch, 400, 110mHü, Diskus (2kg), Stab, Speer (800g), 1500m: 12,1 / 5,88 / 11,07 / 1,60 / 61,9 / 18,7 / 31,50 / 3,40 / 42,06 / 5:10,4)	49	26./27.09.1981	Dinslaken
Int. 5-Kampf <i>Speer bis 31.03.1986</i>	2817 P.	Treffler, Hans-Jürgen Weit, Speer (800g), 200m, Diskus (2kg), 1500m: 6,18 / 45,72 / 24,7 / 33,20 / 5:06,00	49	30.06.1979	Xanten
Int. 5-Kampf <i>Speer bis 01.04.1986</i>	2451 P.	Kreuzburg, Sebastian Weit, Speer (800g), 200m, Diskus (2kg), 1500m: 5,59(+1,1)-32,58- 23,93(-0,7)-19,82-4:45,36	85	26.09.2015	Kevelaer
DAMM Gruppe A	9.224 P.	[...]		30.04.1986	Kamp

**M 35**

100 m	12,4 sec**	Treffler, Jürgen	49	24.05.1986	Oberhausen
200 m	25,3 sec**	Treffler, Hans-Jürgen	49	06.08.1985	Xanten
400 m	58,5 sec**	Treffler, Hans-Jürgen	49	24.05.1986	Oberhausen
800 m	-				
1000 m	-				
1500 m	4:45,30 min**	Reinders, Gerd	46	18.09.1982	Kamp
3000 m	10:01,83 min	Schlimnat, Michael	76	09.09.2015	Lierenfeld
5000 m	15:40,91 min.	Verhalen, Christoph	82	11.09.2021	Sonsbeck
10000 m	36:09,04 min.	Schlimnat, Michael	76	23.09.2015	D-Lierenfeld
5 KM Straße (ab 2018)	16:33 min.	Verhalen, Christoph	82	07.04.2018	Nunspeet/NL
10 KM Straße	32:16 min. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	31.12.2019	Pfalzdorf
10 KM Straße Mannschaft	1:56:28 Std.  ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen (63) 38:07 Haupt, Ringo (68) 39:02 Knops, Michael (63) 39:19		03.02.2001	Duisburg
15 KM Straße	56:41 min. ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen	53	03.03.2001	Duisburg
15 KM Straße Mannschaft	2:51:40 Std.  ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen (53) 56:41 Haupt, Ringo (68) 57:20 Dickmann, Roland (63) 57:39		03.03.2001	Duisburg
25 KM Straße	1:46:42 Std. ( <i>brutto</i> )	Zimmermann, Werner	37	24.06.1972	Rheurd
Halbmarathon	1:11:49 Std. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	23.11.2019	Essen
Halbmarathon Mannschaft	4:11:01 Std.  ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen (63) 1:21:37 Knops, Michael (63) 1:24:26 Haupt, Ringo (68) 1:24:58		31.03.2001	Duisburg
Marathon	2:34:38 Std. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	29.09.2019	Berlin
Marathon Mannschaft	10:03:32 Std.  ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen (53) 3:12:18 Haupt, Ringo (65) 3:13:59 Knops, Michael (63) 3:37:15		16.04.2000	Hamburg
110m Hürden (1,067 m)	19,3 sec**	Treffler, Hans-Jürgen	49	25.05.1986	Oberhausen
400m Hürden (91,4 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	1,60 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	24.05.1986	Oberhausen
Stabhochsprung	3,90 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	24.07.1985	Xanten
Weitsprung	5,94 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	30.04.1986	Kamp
Dreisprung					
Kugel (7,25 kg)	14,15 m	Fuad, Mesic	57	30.09.1994	Xanten
Diskus (2 kg)	43,30 m	Fuad, Mesic	57	30.09.1994	Xanten
Speer (800 g) <i>Speer bis 01.04.1986</i>	45,82 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	25.05.1986	Oberhausen

\*\* = handgestoppt

Speer (800 g) <i>Speer bis 31.03.1986</i>	44,96 m	Treffler, Hans-Jürgen	49	06.08.1985	Xanten
Hammerwurf (7,25 kg)	-				
Zehnkampf <i>Speer ab 01.04.1986</i>	4883 P.	Treffler, Hans-Jürgen 100, Weit, Kugel (7,25kg), Hoch, 400, 110mHü, Diskus (2kg), Stab, Speer (800g), 1500m: 12,4 / 5,69 / 10,93 / 1,60 / 58,5 / 19,3 / 29,70 / 3,80 / 45,82 / 5:23,8	49	24./25.05.1986	Oberhausen
Int. 5-Kampf <i>Speer bis 31.03.1986</i>	2580 P.	Treffler, Hans-Jürgen Weit, Speer (800g), 200m, Diskus (2kg), 1500m: 5,53 / 44,96 / 25,3 / 31,90 / 5:07,8	49	06.08.1985	Xanten

**M 40**

100 m	12,9 sec**	Dommen, Walter	45	30.04.1986	Kamp
200 m	-				
400 m	61,3 sec**	Reinders, Gerd	46	30.04.1986	Kamp
800 m	-				
1000 m	-				
1500 m	4:54,8 min.**	Reinders, Gerd	46	30.04.1986	Kamp
3000 m	9:20,54 min.	Verhalen, Christoph	82	29.05.2022	Rhede
5000 m	15:40,48 min.	Verhalen, Christoph	82	11.09.2022	Sonsbeck
10000 m	36:07,07 min.	Schlimnat, Michael	76	23.04.2016	Arnsberg
5 KM Straße (ab 2018)	15:56 min.	Verhalen, Christoph	82	16.09.2022	Xanten
10 KM Straße	32:20 min. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	06.03.2022	Leverkusen
10 KM Straße	36:27 min. ( <i>brutto</i> )	Bruss, Jürgen	53	07.05.1997	Sonsbeck
10 KM Straße Mannschaft	2:10:19 Std.  ( <i>brutto</i> )	Rother, Rainer (61) 38:27 Hidding, Thomas (57) 41:59 Ritter, Eberhard (56) 49:54		23.05.2001	Sonsbeck
15 Km Straße	58:28 min. ( <i>brutto</i> )	Radusch, Hans-Uwe	57	03.03.2001	Duisburg
Halbmarathon	1:25:25 Std. ( <i>brutto</i> )	Radusch, Hans-Uwe	57	11.04.1999	Duisburg
Halbmarathon Mannschaft	5:50:22 Std.  ( <i>brutto</i> )	Wegner, Martin (58) 1:53:57 Ritter, Eberhard (56) 1:56:26 Rojek, Rudolf (50) 1:59:59		27.03.1999	Xanten
Marathon	2:52:00 Std. ( <i>netto</i> )	Verhalen, Christoph	82	02.10.2022	Köln
100 KM Straße	12:41:35 Std.	Seerau, Roland	61	12.06.2004	Biel/CH
110m Hürden (99,1 cm)	-				
400m Hürden (91,4 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	1,45 m	Dommen, Waler	45	30.04.86	Kamp
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (7,25 kg)	12,76 m	Fuad, Mesic	57	13.06.1997	Wesel
Diskus (2 kg)	46,72 m	Fuad, Mesic	57	28.05.1998	Xanten
Steinstoßen (15 kg)	8,31 m	Fuad, Mesic	57	24.08.1997	Rheurdt
Speer (800 g)	-				
Hammerwurf (7,25 kg)	-				
Zehnkampf	-				

\*\* = handgestoppt

**M 45**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	2:54,24 min.	Kuse, Oliver	71	30.06.2019	Viersen-Süchteln
1000 m	-				
1500 m	4:33,10 min. 4:59,7 min.**	de Haas, Freddy Tervoort, Hans	69 38	07.07.2016 30.04.1986	Essen Kamp
3000 m	9:39,74 min.	de Haas, Freddy	69	18.08.2016	Bergisch-Gladbach
5000 m	12:26,8 min.** 16:49,11 min.	Hirschfeld, Friedhelm de Haas, Freddy	47 69	28.08.1994 25.08.2016	Rheurd Bergisch-Gladbach
10000 m	35:24,60 min.	de Haas, Freddy	69	23.04.2016	Arnsberg
5 KM Straße (ab 2018)	19:32 min.	Kerkhoff, Christoph	74	15.06.2019	Neukirchen-Vluyn
10 KM Straße	34:50 min. ( <i>netto</i> )	de Haas, Freddy	69	06.03.2016	Leverkusen
15 KM Straße	51:26 min. ( <i>brutto</i> )	Gehrmann, Manfred	41	20.04.1986	Bruckhausen
30 KM Straße	2:08:42 Std.** ( <i>brutto</i> )	Fröhlich, Willi ( <i>DJK Xanten</i> )	10	XX.XX.1957	Bonn
Halbmarathon	1:17:38 Std. ( <i>netto</i> )	de Haas, Freddy	69	13.11.2016	Wien/Ö
Halbmarathon Mannschaft					
Marathon	2:59:32 Std. ( <i>netto</i> )	Mayer, Andreas	71	01.10.2017	Köln
Stundenlauf (Bahn)	14.707 m	Fröhlich, Willi ( <i>DJK Xanten</i> )	10	XX.XX.1957	Waldniel
110m Hürden (99,1 cm)	-				
400m Hürden (91,4 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	-				
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (7,25 kg)	-				
Diskus (2 kg)	-				
Steinstoßen (15 kg)	-				
Speer (800 g)	32,50 m	Keiffenheim, Horst	57	26.05.2018	Rhede
Hammerwurf (7,25 kg)	-				
Zehnkampf	-				

\*\* = handgestoppt

**M 50**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	2:36,79 min.	Berghoff, Michael	68	19.05.2022	Moers
1000 m	-				
1500 m	-				
3000 m	12:17,81 min.	Berghoff, Michael	68	12.09.2020	Sonsbeck
5000 m	20:15,72 min.	Angenendt, Wolfgang	63	27.04.2013	OB-Sterkrade
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	19:40 min.	Grote, Stephan	71	25.05.2022	Sonsbeck
10 KM Straße	37:11 min. (brutto)	Bruss, Jürgen	53	08.02.2003	Duisburg
10 KM Straße	41:44 min. (netto)	Grote, Stephan	71	10.04.2022	Lintfort
15 KM Straße	55:56 min. (brutto)	Bruss, Jürgen	53	01.03.2003	Duisburg
Halbmarathon	1:22:54 Std. (brutto)	Bruss, Jürgen	53	27.03.2004	Duisburg
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	3:29:27 Std.	Voigt, Christian	64	04.05.2014	Hamburg
100 KM Straße	-				
100m Hürden (91,4 cm)	-				
400m Hürden (84,0 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	1,45 m	Speckert, Werner	61	01.09.2013	Bottrop
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (6,25 kg)	10,23 m	Speckert, Werner	61	13.10.2013	Wesel
Diskus (1,5 kg)	36,00 m	Speckert, Werner	61	01.09.2013	Bottrop
Speer (800 g)	19,20 m	Beupoil, Helmut	60	26.10.2014	Wesel
Hammerwurf (6,25 kg)	-				
Zehnkampf	-				

**M 55**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	3:13,28 min.	Seerau, Roland	61	30.06.2019	Viersen-Süchteln
1000 m	-				
1500 m	-				
3000 m	-				
5000 m	24:27,45 min.	Seerau, Roland	61	14.04.2018	OB-Sterkrade
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	-				
10 KM Straße	40:25 min. ( <i>netto</i> )	Bruss, Jürgen	53	31.01.2009	Duisburg
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	-				
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	3:57:07 Std. ( <i>brutto</i> )	Müller, Heinz-Gerd	48	10.10.2004	Essen
100 KM Straße	15:03:45 Std. ( <i>brutto</i> )	Fröhlich, Willi ( <i>DJK Xanten</i> )	10	25./26.10.1969	Unna
100m Hürden (91,4 cm)	-				
400m Hürden (84,0 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	-				
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (6,25 kg)	-				
Diskus (1,5 kg)	34,52 m	Speckert, Werner	61	20.08.2016	Witten
Speer (800 g)	-				
Hammerwurf (6,25 kg)	-				
Zehnkampf	-				



**M 60**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1000 m	-				
1500 m	4:55,22 min.	Ida, Alfons	33	20.08.1995	Minden
3000 m	10:45,2 min.**	Ida, Alfons	33	28.06.1996	Oberhausen
5000 m	-				
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	-				
10 KM Straße	45:12 min. (brutto)	Neudam, Horst	37	22.08.1999	Hamminkeln
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	1:42:39 Std. (brutto)	Nezdnam, Horst	37	13.09.1998	Schermbeck
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	-				
100 KM Straße	-				
100m Hürden (84,0 cm)	-				
300m Hürden (76,2 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	-				
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (5 kg)	-				
Diskus (1 kg)	34,90 m	Speckert, Werner	61	14.08.2021	Witten
Speer (600 g)	33,16 m	Keiffenheim, Horst	57	10.06.2018	Gladbeck
Hammerwurf (5 kg)	-				
Zehnkampf	-				

\*\* = handgestoppt

**M 65**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1000 m	3:28,30 min.	Ida, Alfons	33	26.05.2000	Oedt
1500 m	5:24,89 min.	Ida, Alfons	33	22.08.1999	Hagen
3000 m	-				
5000 m	-				
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	-				
10 KM Straße	38:44 min. (zweifelhaft) (brutto)	Neudam, Horst	37	02.02.2002	Duisburg
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	1:56:58 Std. (brutto)	Fröhlich, Willi	10	25.09.1977	Menzelen
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	-				
100 KM Straße	-				
100m Hürden (84,0 cm)	-				
300m Hürden (76,2 cm)	-				
3000 m Hindernis	-				
Hochsprung	-				
Stabhochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (5 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speer (600 g)	-				
Hammerwurf (5 kg)	-				
Zehnkampf	-				

**M70**

10 KM Straße	54:12 min. (netto)	Neudam, Horst	37	29.03.2008	Duisburg
--------------	-----------------------	---------------	----	------------	----------

**W 30**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1500 m	5:03,83 min.	Höfer, Nicole	82	18.05.2014	Duisburg
3000 m	10:45,81 min.	Fierek, Carina	83	06.09.2017	Düsseldorf
5000 m	18:21,37 min.	Fierek, Carina	83	13.09.2017	Düsseldorf
10000 m	38:28,70 min.	Fierek, Carina	83	23.04.2016	Arnsberg
5 KM Straße (ab 2018)	20:06 min. ( <i>netto</i> )	Willems, Kathrin	86	21.05.2018	Weeze
10 KM Straße	35:43 min. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina	81	31.12.2014	Pfalzdorf
10 KM Straße Mannschaft	2:00:11 Std. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina (81/36:19) Fierek, Carina (83/40:19) Angenendt, Riccarda (92/41:33)		07.09.2014	Düsseldorf
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	1:19:24 Std. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina	81	21.09.2014	Deum/NL
Halbmarathon Mannschaft	4:54:45 Std. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina (81/1:23:27) Fierek, Carina (83/1:32:52) Bentrup Ann-Cathrin (92/1:58:26)		15.10.2017	Nütterden
Marathon	2:51:31 Std. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina	81	12.10.2014	Essen
100m Hürden (83,8 cm)	-				
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (4 kg)	-				
Diskus (1 kg)	39,90 m	Rösen, Bettina	64	30.09.1994	Xanten
Speerwurf (600 g)	-				
Hammerwurf (4 kg)	-				
Siebenkampf	-				

**W 35**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	3:21,4 min.**	Hirschfeld, Ingrid	51	15.09.1990	Bruckhausen
1500 m	5:31,93 min.	Lohaus, Nicole	82	16.05.2018	Dortmund
3000 m	11:00,96 min.	Fierek, Carina	83	25.04.2018	Duisburg
5000 m	17:41,24 min.	Dahlbeck, Anna-Lina	81	16.04.2016	OB-Sterkrade
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	17:48 min. ( <i>netto</i> )	Fierek, Carina	83	16.09.2022	Xanten
10 KM Straße	36:03 min. ( <i>netto</i> )	Dahlbeck, Anna-Lina	81	04.05.2016	Sonsbeck
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	1:21:15 Std. ( <i>netto</i> )	Fierek, Carina	83	24.04.2022	Hamburg
Halbmarathon Mannschaft	-				
25 KM Straße	1:42:26 Std.	Dahlbeck, Anna-Lina	81	06.11.2016	Bottrop
Marathon	2:48:38 Std. ( <i>netto</i> )	Fierek, Carina	83	09.10.2022	Eindhoven (N)
100m Hürden (83,8 cm)	-				
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (4 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speerwurf (600 g)	-				
Hammerwurf (4 kg)	-				
Siebenkampf	-				

**W 40**

100 m	16,00 sec.	Hirschfeld, Ingrid	51	26.05.1991	Wesel
200 m	36,81 sec.	Hirschfeld, Ingrid	51	12.05.1994	Moers
400 m	90,40 sec.	Hirschfeld, Ingrid	51	12.05.1994	Moers
800 m	3:17,96 min.	Hirschfeld, Ingrid	51	26.05.1991	Wesel
1500 m	-				
3000 m	15:31,0 min.**	Hirschfeld, Ingrid	51	29.08.1992	Rheurdt
3000 m	10:23,79 min	Dahlbeck, Anna-Lina	81	11.09.2021	Sonsbeck
5000 m	17:35,76 min.	Dahlbeck, Anna-Lina	81	07.05.2022	Sonsbeck
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	17:55 min.	Dahlbeck, Anna-Lina	81	16.09.2022	Xanten
10 KM Straße	46:58 min. (brutto)	Kaiser, Marita	56	15.02.1998	Duisburg
10 KM Straße	36:20 min. (netto)	Dahlbeck, Anna-Lina	81	06.03.2022	Leverkusen
15 KM Straße	1:14:38 Std. (brutto)	Kaiser, Marita	56	04.03.2000	Duisburg
Halbmarathon	1:45:29 Std. (brutto)	Kaiser, Marita	56	01.04.2000	Duisburg
Halbmarathon Mannschaft					
Marathon	3:49:41 Std. (brutto)	Hirschfeld, Ingrid	51	18.10.1992	Essen
Marathon	2:52:00 Std. (netto)	Dahlbeck, Anna-Lina	81	02.10.2022	Köln
80 m Hürden (76,2 cm)	-				
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (4 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speerwurf (600 g)	-				
Hammerwurf (4 kg)	-				
Siebenkampf	-				

**W 45**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1500 m	-				
3000 m	-				
5000 m	23:12,17 min.	Kuse, Nicole	73	14.04.2018	OB-Sterkrade
10000 m	-				
5 KM Straße (ab 2018)	23:08 min.	Kuse, Nicole	73	07.09.2018	Xanten
10 KM Straße	47:48 min. ( <i>netto</i> )	Kuse, Nicole	73	26.01.2019	Duisburg
15 KM Straße					
Halbmarathon	1:46:50 Std. ( <i>netto</i> )	Kuse, Nicole	73	24.03.2018	Duisburg
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	4:03:59 Std.	Nondorf, Silke	77	11.09.2022	Münster
80 m Hürden (76,2 cm)	-				
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (4 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speerwurf (600 g)	-				
Hammerwurf (4 kg)	-				
Siebenkampf	-				

**W 50**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1500 m	-				
3000 m	-				
5000 m	-				
10000 m	-				
5 KM Straße ( <i>ab 2018</i> )	-				
10 KM Straße	49:15 min. ( <i>brutto</i> )	Kaiser, Marita	56	02.02.2002	Duisburg
15 KM Straße	1:13:41 Std. ( <i>brutto</i> )	Kaiser, Marita	56	02.03.2002	Duisburg
Halbmarathon	-				
Halbmarathon Mannschaft	-				
Marathon	-				
80 m Hürden (76,2 cm)	-				
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (3 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speerwurf (500 g)	15,05 m	Speckert, Martina	60	20.10.2014	Wesel
Hammerwurf (3 kg)	-				
Siebenkampf	-				

**W 55**

100 m	-				
200 m	-				
400 m					
800 m					
1500 m					
3000 m					
5000 m					
10000 m					
5 KM Straße (ab 2018)					
10 KM Straße	56:13 min. ( <i>netto</i> )	Kohl, Elisabeth	50	02.02.2008	M-Gladbach
15 KM Straße					
Halbmarathon	2:08:00 Std. ( <i>brutto</i> )	Billau, Monika	49	31.05.2004	Weeze
Halbmarathon Mannschaft					
Marathon					
80 m Hürden (76,2 cm)					
Hochsprung					
Weitsprung					
Dreisprung					
Kugel (3 kg)	14,60 m	Speckert, Martina	60	30.09.2018	Dinslaken
Diskus (1 kg)					
Speerwurf (500 g)	16,74 m	Speckert, Martina	60	20.08.2016	Witten
Hammerwurf (3 kg)					
Siebenkampf					



**W 60**

100 m	-				
200 m	-				
400 m	-				
800 m	-				
1500 m	-				
3000 m	-				
5000 m	-				
10000 m	-				
5 KM Straße ( <i>ab 2018</i> )	-				
10 KM Straße	-				
15 KM Straße	-				
Halbmarathon	2:10:47 Std. ( <i>netto</i> )	Billau, Monika	49	01.06.2009	Weeze
Halbmarathon Mannschaft					
Marathon	4:41:55 Std. ( <i>netto</i> )	Billau, Monika	49	02.05.2010	Düsseldorf
80 m Hürden (76,2 cm)					
Hochsprung	-				
Weitsprung	-				
Dreisprung	-				
Kugel (3 kg)	-				
Diskus (1 kg)	-				
Speerwurf (500 g)	-				
Hammerwurf (3 kg)	-				
Siebenkampf	-				