

Kreisbestleistungen LVN Kreis Aachen

M/W 30 - M/W 85

Stand: m Dezember 2016 - w Februar 2016



KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M30

100m	10,98	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	08.08.98 M-Gladbach
200m	22,20	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	12.07.98 Konstanz
400m	49,9	Horst Göbel	38 Alemannia Aachen	08.06.69 Aachen
800m	1:52,0	H.E. Schellenberg	42 Alemannia Aachen	05.08.72 Aachen
1.000m	2:27,0	Karl-Hamacher	35 Alemannia Aachen	28.08.67 Aachen
1.500m	3:50,5	Karl Hamacher	35 Alemannia Aachen	25.08.66 Boras/SWE
3.000m	8:19,0	Willi Scheeren	54 DJK Elmar Kohlscheid	09.06.84 Mannheim
5.000m	14:41,2	Wolfgang Gloede	42 Aachener TG	29.06.74 Bonn
10.000m	29:50,1	Willi Scheeren	54 DJK Elmar Kohlscheid	25.04.84 Aachen
10 km	31:28	Philipp Nawrocki	77 Aachener TG	01.03.09 Leverkusen
10 km Mannsch.	1:36:44	Nawrocki 77 Oude Aost 79 - Thönnessen 77	Aachener TG	01.03.09 Leverkusen
Halbmarathon	1:07:48	Philipp Nawrocki	77 Aachener TG	06.04.08 Calw
HM-Mannschaft	3:36:35	Radermacher 52 Last 62-Amann 65	DJK Elmar Kohlscheid	17.03.96 Zülpich
Marathon	2:20:25	Wolfgang Gloede	42 Aachener TG	29.04.72 Werter
Marathon-Mann.	7:38:06	Kleinfeld 54 Veith 58 - Höster 57	DJK Elmar Kohlscheid	26.08.89 Duisburg
100 km	7:08:35	Heinz Gülpen	57 DJK Elmar Kohlscheid	28.04.90 Rodenbach
100 km Mannsch.	22:09:57	Veith 58 Kleinfeld 54 - Gülpen 57	DJK Elmar Kohlscheid	12.10.91 Scheeßel
110m Hürden	15,10	Peter Lindner	67 DJK Raspo Brand	13.07.97 Kevelaar
400m Hürden	55,07	Ricardo Oliveira	50 Eschweiler SG	27.06.81 Remscheid
3.000m Hindernis	9:56,0	Klaus Wintgens	30 Aachener TG	20.06.62 Aachen
4 x 100m	45,12	Wolf 64-Hartmann 61 Klinkenberg 66 - Horstmann 66	DJK Raspo Brand	18.05.96 Aachen
4 x 400m	3:44,8	Groß 50 - Pütz 40 Schneider 43 - Groß 48	DLC Aachen	16.09.80 Aachen
3 x 1.000m	8:21,63	Benjamin Lehmbach 80 - Ralf Liekmeier 80 - Johannes Beulshausen 80	Aachener TG	30.07.11 Minden
5.000m Gehen	23:10,96	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	24.06.12 Diez
5 km Gehen	24:45	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	16.06.13 Breda/NL
10.000m Gehen	48:26,71	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	03.07.12 Heilbronn
20.000m Gehen	1:39:41	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	26.08.12 Woerden
10 km Gehen	48:43	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	06.03.05 Rotterdam/NL
20 km Gehen	1:39:59	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	07.10.12 Tilburg/NL
20 km Gehen Mann.	5:09:38	Malte Strunk - Peter Gaus Matthias Holtermann	Alemannia Aachen	07.10.12 Tilburg/NL
30 km Gehen	2:50:10	Matthias Holtermann	81 Alemannia Aachen	24.09.11 Naumburg
50 km Gehen	4:52:13	Gerold Vluggen	52 DLC Aachen	06.10.85 Bielefeld
50 km Mann. Geh.	15:49:51	Vluggen 52 - Plotzke 32 - Frank 34	DLC Aachen	06.10.85 Bielefeld
Hoch	2,05	Nicos Frangos	60 Aachener TG	17.06.90 Giesenkirchen
Stabhoch	4,40	Hans Kopetsch	57 Aachener TG	11.07.87 Aachen

Weit	7,11	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	25.04.98 Aachen
Dreisprung	14,32	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	18.05.97 Düsseldorf
Kugel	15,21	Bodo Baluch	44 Aachener TG	24.06.78 Aachen
Diskus	48,38	Bodo Baluch	44 Aachener TG	21.10.78 Ü-Palenberg
Hammer	47,58	Thomas Odinius	74 DJK Raspo Brand	05.06.04 Würselen
Speer	59,66	Guido Thyssen	65 Aachener TG	28.05.95 Aachen
Fünfkampf	3489	Frank Neuhaus (6,75-55,12-23,67-41,70-4:45,37)	66 DJK Raspo Brand	07.06.97 Hannover
Fünfkampf Mann.	9786	Hund 3299 - Pulskamp 3274-Neuhaus 3213	DJK Raspo Brand	19.06.99 Koblenz
Zehnkampf	6881	Frank Neuhaus (11,76-6,73-14,02-1,76-52,73 15,95-41,62-4,30-53,74-4:47,40)	66 DJK Raspo Brand	01./02.05.97 Wesel
Zehnkampf Mann.	18817	Pulskamp 6610 Hund 6155 - Neuhaus 6052	DJK Raspo Brand	01./02.05.99 Wesel

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M35

100m	11,26	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	18.05.02 Zeven
200m	23,73	Günter Hirsch	57 Eschweiler SG.	10.06.93 Wipperfürt
400m	52,04	Lutz Klein	46 LG Stolberg	03.07.82 M-Gladbach
800m	2:01,33	Jörg Hartmann	61 DJK Raspo Brand	16.05.96 Aachen
1.000m	2:39,1	Karl-Hamacher	35 Alemannia Aachen	22.09.73 Aachen
1.500m	4:04,5	Karl Hamacher	35 Alemannia Aachen	02.06.73 Aachen
3.000m	8:38,4	Wolfgang Glöde	42 Aachener TG.	05.08.78 Dülken
5.000m	14:39,4	Wolfgang Glöde	42 Aachener TG	21.07.78 Sittard/NL
10.000m	30:31,7	Wolfgang Glöde	42 Aachener TG	25.07.78 Troisdorf
10 km	32:46	Ralf Last	62 DJK Elmar Kohlscheid	12.03.00 Leverkusen
10 km Mannsch	1:50:53	Jürgen Hagel 57 - F.J Dickmeis 54 - Udo Krieger 63	Germania Dürwiß	18.04.98 Titz
Halbmarathon	1:06:53	Michael Reuel	58 DJK Frankenberg	07.03.93 H-Stammeln
HM-Mannschaft	3:39:21	Michael Reuel 58 - Hans Waak 54 - Diethard Gansow 44	DJK Frankenberg	05.04.94 Niederzier
Marathon	2:25:24	Andre Collet	71 DJK Würselen	26.10.08 Frankfurt
Marathon-Mann.	7:49:27	Michael Reuel 58 - Burkhard Weber 51- Diethard Gansow 44	DJK Frankenberg	18.04.93 Hannover
100 km	6:51:54	André Collet	71 Aachener TG	07.11.10 Gibraltar/ESP
100 km Mannsch.	23:21:42	Hans Waak 54 - Diethard Gansow 44-Burkhard Weber 51	DJK Frankenberg	04.09.93 Rheine
1 Stunde	17570	Heinz Gülpen	57 DJK Elmar Kohlscheid	18.06.89 Herzogenrath
110m Hürden	15,3	Günter Ortmanns	36 Alemannia Aachen	22.06.74 Aachen
400m Hürden	57,9	Günter Ortmanns	36 Alemannia Aachen	30.05.74 Aachen
3.000m Hindernis	9:32,2	Jack Nieven	41 Alemannia Aachen	26.06.76 Köln
4 x 100m	46,6	Dieter Heckmann 42 - Hors Göbel - Günter Ortmanns 36 - Heinrich von Ameln 30	Aachener TG	12.05.79 Aachen
4 x 800	9:33,01	Willems 57 - Kaps 58 Böhnke 55 - Calles 55	DLC Aachen	15.06.97 Aachen
3 x 1.000m	9:10,62	Bernd Baurmann 61 - Christoph Bonni - Josef Frohn 62	DJK Elmar Kohl	26.04.09 Herzogenrath
4 x 1.500m	17:16:09	Servas 52 - Veith 58 - Scheeren 54 - Höster 57	DJK Elmar Kohlscheid	20.05.93 Essen
5.000m Gehen	23:02,89	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	24.06.12 Diez
5 km Gehen	23:31	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	01.06.12 Echt
10.000m Gehen	48:15,6	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	01.09.12 Groß-Gerau
10 km Gehen	47:27	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	20.11.11 Rotterdam/NL
10 km Mann Geh	2:36:12	Geilen 38 - Schumm 42 - Schneiders 43	DLC Aachen	31.05.81 Aachen
20.000m Gehen	1:39:33,5	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	26.08.12 Woerden
20 km Gehen	1:41:06	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	07.10.12 Tilburg/NL
20 km Mann. Geh.	5:30:11	Geilen 38 - Schumm 42 - Kraneis 40	DLC Aachen	05.05.79 Griesheim
30 km Gehen	2:40:36	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	24.09.11 Naumburg
50 km Gehen	4:51:49	Gerold Vluggen	52 Alemannia Aachen	14.04.87 St. Oedenrode
Hoch	2,00	Karl-Dieter Müller	54 Aachener TG	06.05.89 Aachen
Stabhoch	3,81	Günter Ortmanns	36 Alemannia Aachen	24.05.75 Aachen
Weit	6,90	Bernhard Klinkenberg	67 DJK Frankenberg	19.05.02 Scheeßel
Dreisprung	12,07	Erich Kreitz	13 Aachener TG	06.06.48 Aachen
Kugel	15,59	Bodo Baluch	44 Aachener TG	11.07.82 Ü-Palenberg

Diskus	49,52	Withold Duda	65 Aachener TG	27.09.03 Ü-Palenberg
Hammer	43,45	Willi Klee	31 SVS Merkstein	16.04.66 Aachen
Speer	56,20	Guido Thyssen	43 Aachener TG	20.06.04 Kevelaer
Fünfkampf	3024	Christian Hund (6,39-50,92-24,51-32,27-4:54,40)	68 DJK Raspo Brand	26.06.04 Hannover
Fünfkampf Mann.	6952	Teppe 30 Speckheuer 37 Stenten 34	Aachener TG	29.09.73 Aachen
Zehnkampf	5545	Norbert Brinkhues (11,7-6,22-11,60-1,80-54,5 18,8-34,66-3,20-43,22-5:01,6)	53 Aachener TG	01./02.09.88 Aachen

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M40

100m	11,1	Horst Göbel	38 Aachener TG	27.05.79 Köln
200m	23,6	Horst Göbel	38 Aachener TG	01.08.78 Aachen
400m	51,7	Horst Göbel	38 Aachener TG	23.09.78 Aachen
800m	2:02,64	Christoph Bonnie	70 DJK Elmar Kohlscheid	23.07.11 Erkelenz
1.000m	2:40,2	Peter Servas	52 DJK Elmar Kohlscheid	25.08.92 Aachen
	2:40,34	Christoph Bonnie	70 DJK Elmar Kohlscheid	20.07.11 Grefrath
1.500m	4:09,1	Karl Hamacher	34 Alemannia Aachen	15.09.78 Viareggio/ITA
3.000m	8:43,5	Günter Schmitz	42 DJK Frankenberg	05.05.85 Aachen
5.000m	14:43,3	Günter Schmitz	42 DJK Frankenberg	20.07.84 Sittard/NL
10.000m	31:33,72	Michael Reuel	58 DJK Würselen	25.04.98 Köln
10 km	31:46	Heinz Rademacher	53 DJK Elmar Kohlscheid	07.05.97 Sonsbeck
10 km Mannsch.	1:41:09	Rademacher 53 - Kleinfeld 54 - Gülpen 57	DJK Elmar Kohlscheid	04.04.98 Wegberg
Halbmarathon	1:08:36	Heinz Rademacher	53 ESV Aachen	03.03.93 H-Stammeln
HM-Mannschaft	3:55,56	Calles 55 - Kaps 58 - Willems 57	DLC Aachen	27.03.99 Xanten
Marathon	2:21:16	Günter Schmitz	42 DJK Frankenberg	13.04.84 Wien
Marathon-Mann.	7:59:26	Rademacher 53 - Kleinfeld 54 - Nowak 57	DJK Elmar Kohlscheid	24.05.98 Duisburg
100 km	6:45:48	André Collet	71 Aachener TG	22.04.12 Seregno/ITA
110m Hürden	15,5	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	21.05.78 Köln
400m Hürden	58,4	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	10.07.76 Aachen
3.000m Hindernis	9:54,5	Jack Nieven	41 Aachener TG	19.05.83 Aachen
4 x 100m	46,3	v.Ameln 30 - Göbel 38 - Stenten 34 - Ortmanns 36	Aachener TG	15.07.79 Lübeck
4 x 400m	3:54,6	Kogel 28 - v. Ameln 30 - Teppe 30 - Wintgens 30	Aachener TG	14.09.72 Köln
4 x 800	9:04,0	Speckheuer 37 - Pelzer 44 - Stenten 34 - Hündgens 44	Aachener TG	23.05.84 Aachen
3 x 1.000m	8:46,42	Christof Bonnie 70, Bernd Baumann 61 - Stefan Amann 65	DJK Elmar Kohlscheid	25.04.10 Herzogenrath
5 km Gehen	24:04	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	07.06.13 Echt
5.000m Gehen	23:42,38	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	21.06.14 Bühlertal
10.000m Gehen	49:10,92	Malte Strunk	73 Alemannia Aachen	31.08.13 Düsseldorf
10 km Gehen	47:22	Willi Geilen	38 DLC Aachen	31.05.81 Aachen
20 km Gehen	1:40:10	Willi Geilen	38 DLC Aachen	17.05.81 Ahlen
20 km Mann. Geh.	5:23:01	Geilen 38 - Schumm 42 - Plotzke 32	DLC Aachen	18.04.82 Kerpen
50 km Gehen	4:53:27	Willi Geilen	38 DLC Aachen	05.09.82 Ahlen
50 km Mann. Geh.	16:22:30	Geilen 38 - Beckers 32 - Plotzke 32	DLC Aachen	05.09.82 Ahlen
Hoch	1,83	Thorsten Pulskamp	67 DJK Raspo Brand	27.06.10 Kaiserslautern
Stabhoch	3,90	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	04.06.77 Aachen
Weit	6,35	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	16.06.77 Leverkusen
Kugel	13,55	Detlev Bühner	51 Aachener TG	13.04.91 Aachen
Diskus	48,64	Withold Duda	65 Aachener TG	11.06.05 Aachen
Hammer	41,53	Weber Hans-Werner	57 DJK Raspo Brand.	28.04.98 Aachen
Speer	53,67	Christian Hund	68 DJK Raspo Brand	14.07.12 Erfurt
Gewichtwurf	10,79	Det Beckers	64 DJK Kohlscheid	11.10.08 Aachen

Fünfkampf	3017	Günter Ortmanns (6,35-47,60-24,3-33,57-4:49,7)	36 Aachener TG	02.10.77 Aachen
Fünfkampf Mann.	7709	Ortmanns 36 - Teppe 30 - Stenten 28	Aachener TG	12.08.77 Göteborg
Zehnkampf	5677	Günter Ortmanns (12,4-6,15-10,89-1,65-55,7- 15,9-33,32-3,85-43,64-4:52,9)	36 Aachener TG	16./17.09.78 Aachen
Werferfünfkampf	2346	Det Beckers (34,64-11,40-29,46-38,43-10,47)	64 DJK Kohlscheid	19.10.08 Alken/B

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M45

100m	11,7	Horst Göbel	38 Aachener TG	04.09.83 Aachen
200m	24,3	Günter Reese	42 Aachener TG	06.08.87 Aachen
400m	54,1	Horst Göbel	38 Aachener TG	21.06.83 Aachen
800m	2:05,73	Jan Gusewski	65 Alemannia Aachen	13.06.11 Siegburg
1.000m	2:48,1	Karl-Heinz Moll	39 DJK Frankenberg	05.07.84 Aachen
1.500m	4:24,1	Hans Olschewski	38 DLC Aachen	17.05.83 Aachen
3.000m	9:19,5	Wolfgang Glöde	42 Aachener TG	11.06.87 Aachen
5.000m	15:04,0	Günter Schmitz	42 DJK Frankenberg	19.09.87 Sittard/NL
10.000m	33:57,7	Rainer Haber	39 DJK Frankenberg	16.08.84 Aachen
10 km	32:19	Heinz Rademacher	53 DJK Elmar Kohlscheid	04.04.98 Wegberg
10 km Mannsch	2:08:36	Thelen-Kisza-Hanf	61 Alemannia Aachen	24.03.08 Titz
Halbmarathon	1:10:19	Heinz Rademacher	53 DJK Elmar Kohlscheid	28.03.98 Paderborn
HM-Mannschaft	4:01:35	Günter Nießen 47 - Paul Thelen 43 - Güntr Hänel 40	DJK Elmar Kohlscheid	05.03.95 H-Stammeln
Marathon	2:29:42	Günter Schmitz	42 DJK Frankenberg	26.09.87 Duisburg
Marathon-Mann.	8:56:22	Willi Geilen 38 - Jürgen Neuß 37 - Gerd Zimmermann 34	DLC Aachen	08.10.83 Waldniel
100 km	6:44:54	André Collet	71 Aachener TG	27.11.16 Alcazares/ESP
110m Hürden	15,7	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	04.07.81 Aachen
400m Hürden	62,3	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	07.05.81 Aachen
3.000m Hindernis	11:26,2	Gerd Krause	36 DJK Elmar Kohlscheid	19.05.83 Aachen
4 x 100m	48,22	Dieter Heckmann - Horst Göbel - Roman Bonnie - Günter Reese	Aachener TG	29.08.87 Köln
3 x 1.000 m	9:47,71	Büngeler – Isaac - Bständig	Aachener TG	15.06.14 Herzogenrath
5.000m Gehen	25:41,0	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	03.07.90 Budapest/UNG
10.000m Gehen	52:19,0	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	18.04.90 Weert
5 km Gehen	33:12	Uwe Faesel	66 Alemannia Aachen	18.05.14 Naumburg
10 km Gehen	49:42	Willi Geilen	38 DLC Aachen	28.05.83 Aachen
20 km Gehen	1:44:57	Willi Geilen	38 DLC Aachen	30.04.83 Rodenbach
30 km Gehen	3:01:18	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	24.06.89 Brügge
50 km Gehen	5:06:09	Dietmar Dorscheid	42 Alemannia Aachen	11.10.87 Bremen
Hoch	1,69	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	04.08.82 Aachen
Stabhoch	3,85	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	14.07.81 Aachen
Weit	6,34	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	21.06.81 Leverkusen
Dreisprung	11,14	Peter Dons	71 DJK Raspo Brand	09.07.16 Leinefelde Wor.
Kugel	12,74	Bernd Küper	53 Aachener TG	20.06.98 Aachen
Diskus	43,78	Helmut Theißen	33 Alemannia Aachen	06.05.78 Aachen
Hammer	40,35	Hans-Werner Weber	57 DJK Raspo Brand	02.06.02 Würselen
Speer	58,28	Horst Timmer	43 Aachener TG	12.05.90 Aachen
Gewichtwurf	10,89	Karl-Heinz Stolz	59 LG Stolberg	04.09.04 Ahlen
Fünfkampf	2697	Günter Ortmanns (5,96-41,86-25,0-30,46-4:54,7)	36 Aachener TG	30.05.81 Aachen
Fünfkampf Mann.	5080	Klaus Maurus 43 - Günter Reese 42 - Dieter Heckmann 42	Aachener TG	13.09.88 Aachen
Zehnkampf	4339	Günter Ortmanns (12,7-5,93-11,63-1,69-58,0- 16,7-33,88-ogv-45,70-aufg.)	36 Aachener TG	04./05.09.82 Aachen
Werferfünfkampf	2374	Karl-Heinz Stolz (33,06-10,31-33,19-33,30-12,55)	59 LG Stolberg	24.09.05 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M50

100m	11,8	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	17.09.80 Leverkusen
200m	24,3	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	20.09.80 Leverkusen
400m	55,8	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	21.07.81 Aachen
800m	2:10,3	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	04.08.84 Sittard/NL
1.000m	2:49,8	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	05.07.84 Aachen
1.500m	4:29,8	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	01.05.84 Dülken
3.000m	9:31,5	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	27.06.84 Aachen
5.000m	16:23,33	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	25.08.84 Hamburg
10.000m	33:38,03	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	23.08.84 Hamburg
10 km	34:44	Michael Reuel	58 DJK Würselen.	02.08.08 Dürwiß
10 km Mannsch.	1:51:25	Willems 53 - Büngeler 57 - Theß 53	DLC Aachen	04.03.07 Leverkusen
Halbmarathon	1:16:39	Diethard Gansow	44 DJK Frankenberg	02.06.94 Niederzier
HM-Mannschaft	4:07:10	Willems-Büngeler-Theß	DLC Aachen	05.04.08 Reil
Marathon	2:32:30	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	28.04.84 Bremen
Marathon-Mann.	8:27:01	Willems 57 - Büngeler 57 - Theß 53	DLC Aachen	02.05.07 Hamburg
100 km	8:04:16	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	30.09.89 Unna
110m Hürden	20,4	Karl-Heinz Moll	39 DJK Frankenberg	08.07.89 Hambach
3.000m Hindernis	11:14,90	Josef Hammes	34 SVS Merkstein	05.06.86 Aachen
4 x 100m	48,3	Heckmann 42 - Göbel 38 - Ortmanns 36 - Reese 42	Aachener TG	13.06.92 Aachen
4 x 400m	3:53,1	Stenten 34 - Plaßmann 30 - v.Ameln 30 - Ortmanns 36	Aachener TG	25.09.86 Aachen
4 x 1.500m	19:29,1	de Hesselle 34 - Hansen 35 - Speckheuer 37 - Büsse 36	Aachener TG	25.06.87 Aachen
5.000m Gehen	23:23,48	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	06.07.03 Sittard/NL
10.000m Gehen	48:47,0	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	17.05.03 Düsseldorf
10 km Gehen	47:16	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	07.12.03 Rotterdam/NL
20 km Gehen	1:40:21	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	27.09.03 Gleina
20 km Ma.-Geh.	5:45:22	Neubacher 53 - Gaus 52 - Schumm 42	Alemannia Aachen	27.09.03 Gleina
50 km Gehen	4:56:45	Dieter Plotzke	32 DLC Aachen	07.10.84 Hahnstätten
Hoch	1,64	Ralf Naeven	61 SV Germania Dürwiß	11.07.14 Erfurt
Stabhoch	3,71	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	20.09.86 Aachen
Weit	5,58	Harry Buck	29 Aachener TG	02.06.83 Troisdorf
Kugel	13,80	Bernhard Küper	53 Aachener TG	20.09.03 Aachen
Diskus	47,82	Bernhard Küper	53 Aachener TG	09.09.07 Ü-Palenberg
Hammer	44,67	Hans-Werner Weber	57 DJK Raspo Brand	02.06.07 Würselen
Speer	44,32	Bernd Küper	53 Aachener TG	24.09.05 Ü-Palenberg
Gewichtwurf	14,57	Karl-Heinz Stolz	59 LG Stolberg	23.05.10 Hückelhoven
Fünfkampf	2329	Ulrich Maronn (5,40-39,56-25,97-31,58-5:28,0)	29 Aachener TG	18.07.82 Straßburg
Fünfkampf Mann.	5244	Ortmanns 36 (2986) - Maronn 29 (1752) - Stenten 34 (1406)	- Aachener TG	13.09.88 Aachen
Zehnkampf	2836	Karl-Heinz Moll 13,8-4,88-8,08-1,42-62,8- 20,4-31,82-2,00-31,30-0	39 DJK Frankenberg	07./08.07.89 Hambach
Werferfünfkampf	3033	Det Beckers (40,74-11,52-34,04-34,89-12,79)	64 Aachener TG	28.08.16 Zella-Mehlis

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M55

100m	12,0	Horst Göbel	38 Aachener TG	31.07.93 Erkelenz
200m	25,6	Horst Göbel	38 Aachener TG	03.07.93 Aachen
200m	25,85 0,6	Günter Vogel	58 SV Germania Dürwiß	20.06.15 Oberhausen
400m	59,1	Horst Göbel	38 Aachener TG	02.10.93 Euskirchen
800m	2:15,98	Winfried Willems	57 Aachener TG	26.05.12 Aachen
1.000m	3:02,10	Herbert Büngeler	57 Aachener TG	20.06.12 Oedt
1.500m	4:42,48	Winfried Willems	57 Aachener TG	13.05.12 Aachen
3.000m	9:56,56	Winfried Willems	57 Aachener TG	08.08.13 Leverkusen
5.000m	17:20,4	Martin Willems	26 DLC Aachen	24.09.81 Aachen
10.000m	35:49,7	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	03.10.93 Aachen
10 km	35:59	Winfried Willems	57 Aachener TG	04.03.12 Leverkusen
10 km Mannsch.	1:56:03	Ferdi Schlag 52 - Rainer Theß 53 - Winfried Willems 57	Aachener TG	04.04.12 Leverkusen
Halbmarathon	1:17:01	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	07.03.93 H-Stammeln
HM-Mannschaft	4:15:50	Ferdi Schlag 52 - Rainer Theß 53 - Winfried Willems 57	Aachener TG	15.04.12 Griesheim
Marathon	2:49:29	Winfried Willems	57 Aachener TG	14:10.12 München
Marathon-Mann.	9:13:00	Ferdi Schlag 52 - Rainer Theß 53 - Winfried Willems 57	Aachener TG	14:10.12 München
100m Hürden	16,00	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	02.08.94 Aachen
4 x 100m	50,53	Hubert Stenten - Lothar Plaßmann - Heinrich von Ameln 30 - Ulrich Maronn 29	Aachener TG	27.05.89 Aachen
3 x 1.000m	9:35:39	Rainer Thess - Laeven - Winfried Willems	Aachener TG	13.07.12 Erfurt
5.000m Gehen	25:32,12	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	24.03.07 Düsseldorf
10.000m Gehen	56:07,6	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	19.05.01 Düsseldorf
10 km Gehen	49:49	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	18.05.07 Regensburg
10 km Gehen Mann.	3:03:50	Schumm 42 - Maichin 46 - Slevogt 54	Alemannia Aachen	06.03.11 Rotterdam
20 km Gehen	1:48:24	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	28.04.07 Naumburg
30 km Gehen	2:44:42	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	20.05.07 Regensburg
50 km Gehen	5:33:23	Dieter Plotzke	32 Alemannia Aachen	04.10.87 St.Odenrodt
Hoch	1,62	Dr. Ralf Naeven	61 SV Germania Dürwiß	09.06.16 Leinefelde Wor.
Weit	5,57	Günter Ortmanns	35 Aachener TG	04.07.92 Aachen
Kugel	13,16	Paul Esser	37 Aachener TG	09.10.93 Zweifall
Diskus	47,36	Helmut Schiffers	40 Aachener TG	22.06.95 Aachen
Hammer	40,53	Hans-Werner Weber	57 DJK Raspo Brand	13.06.14 Aachen
Speer	42,11	Bernhard Küper	53 Aachener TG	02.08.08 Gent/B
Gewichtwurf	14,44	Karl-Heinz Stolz	59 LG Stolberg	15.11.14 Leichlingen
Fünfkampf	2285	Ulrich Maronn (5,21-43,22-26,72-34,00-5:38,06)	29 Aachener TG	24.08.84 Brighthon/GB
Fünfkampf Mann.	4967	Lothar Plaßmann Ulrich Maronn Heinrich von Ameln 30	Aachener TG	15.09.87 Aachen
Werferfünfkampf	3046	Karl-Heinz Stolz (36,92-9,41-32,07-29,80-13,99)	59 LG Stolberg	28.08.16 Zella-Mehlis

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M60

100m	12,7	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	27.05.79 Köln
200m	25,8	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	03.08.91 Erkelenz
400m	59,79	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	10.08.91 Sittard/NL
800m	2:26,1	Hans Olschewski	38 DLC Aachen	27.06.98 Aachen
1.000m	3:09,9	Hans Olschewski	38 DLC Aachen	19.05.99 Oedt
1.500m	4:56,4	Hans Olschewski	38 DLC Aachen	17.06.98 Oedt
3.000m	10:26,92	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	11.06.98 Venlo
5.000m	17:56,84	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	01.05.98 Süchteln
10.000m	37:01,75	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	25.04.98 Köln
10 km	37:05	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	21.02.98 M-Gladbach
10 km Mannsch.	2:02:11	Heise 38 - Thelen 43 - Bischoff 40	DJK Elmar Kohlscheid	28.03.04 Haltern
Halbmarathon	1:20:55	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	25.01.98 Wegberg
HM-Mannschaft	4:30:02	Heise 38 - Thelen 43 - Bischoff 40	DJK Elmar Kohlscheid	14.03.04 Siegburg
Marathon	3:00:56	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	15.02.98 Herten
1 Stunde	15224	Ulrich Heise	38 ESV Aachen	09.05.98 Düren
5.000m Gehen	25:12,97	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	24.06.12 Diez
5 km Gehen	27:19	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	07.10.12 Tilburg/NL
10.000m Gehen	54:57,7	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	18.06.04 Kaiserslautern
10 km Gehen	53:34	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	22.04.12 Naumburg
10 km Gehen Mann.	2:55:45	Gaus 53:34 - Schumm 60:34 - Maichin 61:37	Alemannia Aachen	22.04.12 Naumburg
20 km Gehen	1:48:33	Peter Gaus	52 Alemannia Aachen	07.10.12 Tilburg/NL
100m Hürden	16,35	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	16.08.96 Leinfeld
300m Hürden	46,13	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	01.08.99 Gatesheat/GB
4 x 100m	52,98	Stenten 34- Plaßmann 30- Ortmanns-v. Ameln 30	Aachener TG	06.06.96 Erkelenz
Hoch	1,54	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	20.05.97 Erkelenz
Weit	5,24	Günter Ortmanns	36 Aachener TG	08.05.97 Krefeld
Kugel	14,02	Paul Esser	37 Aachener TG	21.06.97 Zweifall
Diskus	48,14	Helmut Theißen	33 Alemannia Aachen	18.09.93 Erkelenz
Hammer	39,10	Heinz-Josef Scheller	46 Aachener TG	18.08.06 Würselen
Speer	45,70	Ulrich Maronn	29 Aachener TG	07.05.89 Hambach
Gewichtwurf	14,68	Heinz-J. Scheller	46 Aachener TG	11.10.08 Aachen
Fünfkampf	2099	Günter Ortmanns (5,23-37,20-27,77-36,54-5:55,68)	36 Aachener TG	08.06.97 Hannover
Werferfünfkampf	2586	Heinz-Josef Scheller (36,96 - 11,98 - 39,60 - 21,63 - 14,02)	46 Aachener TG	30.09.06 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M65

100m	13,0	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	02.06.83 Aachen
200m	27,4	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	24.07.99 Erkelenz
400m	68,99	Gerd Krause	36 DJK Elmar Kohlscheid	24.05.01 Erkelenz
800m	2:39,85	Helmut Groß	48 DJK Rasensport Brand	15.09.13 Aachen
1.000m	3:17,5	Ludwig Schurt	20 Zoll SV Aachen	05.07.85 Aachen
1.500m	5:17,9	Ludwig Schurt	20 Zoll SV Aachen	12.06.85 Aachen
3.000m	11:05,08	Ulrich Heise	38 DJK Elmar Kohlscheid	20.05.03 Aachen
5.000m	19:02,40	Ulrich Heise	38 DJK Elmar Kohlscheid	06.05.03 Aachen
10.000m	39:41,0	Ludwig Schurt	20 Zoll SV Aachen	09.05.85 Aachen
10 km	39:39	Ulrich Heise	38 DJK Elmar Kohlscheid	28.03.04 Haltern
Halbmarathon	1:27:12	Ulrich Heise	38 DJK Elmar Kohlscheid	25.01.04 Wegberg
Marathon	3:14:14	Ulrich Heise	38 DJK Elmar Kohlscheid	01.06.03 Duisburg
5.000m Gehen	27:47,3	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	03.06.07 Rotterdam/NL
10.000m Gehen	56:58,27	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	12.05.07 Düsseldorf
5 km	27:40	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	20.03.11 Gent
10 km Gehen	56:35	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	18.05.07 Regensburg
20 km Gehen	2:00:41	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	28.05.11 Bad Abach
30 km Gehen	3:09:44	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	18.09.10 Gleina
Hoch	1,37	Paul Esser	37 Aachener TG	11.07.04 Erkelenz
Weit	4,58	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	26.05.84 Bergheim
Kugel 5kg	11,83	Paul Esser	37 Aachener TG	08.06.02 Zweifall
Diskus 1kg	41,26	Erich Müllender	44 Aachener TG	23.09.12 Aachen
Hammer	41,60	Erich Müllender	44 Aachener TG	14.06.12 Ü-Palenberg
Speer 600g	40,20	Ulrich Maronn	29 Aachener TG	17.06.94 Erkelenz
Gewichtwurf	14,89	Erich Müllender	44 Aachener TG	23.09.12 Aachen
Fünfkampf	3172	Ulrich Maronn (4,34-40,20-32,6-29,54-7:18,3)	29 Aachener TG	17.06.94 Erkelenz
Werferfünfkampf	3384	Klaus Maurus (30,68/10,70/35,73/35,01/12,50)	43 Aachener TG	26.09.09 Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M70

100m	13,54	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	12.08.00 Aachen
200m	27,78	Lothar Plaßmann	30 Aachener TG	12.08.00 Aachen
400m	79,76	Christopher Bates	45 Alemannia Aachen	20.06.15 Oberhausen
800m	3:02,33	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	17.05.08 Erkelenz
1.000m	3:52,11	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	11.05.08 Hückelhoven
1.500m	5:55,24	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	14.05.08 Oedt
3.000m	11:48,5	Johann Schmitz	22 TV Konzen	03.06.92 Aachen
5.000m	20:09,9	Johann Schmitz	22 TV Konzen	13.05.92 Aachen
10.000m	42:33,24	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	28.08.08 M-Gladbach
10 km	42:15	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	20.09.08 Wegberg
Halbmarathon	1:32:58	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	27.01.08 Wegberg
Marathon	3:30:11	Johann Schmitz	22 TV Konzen	12.04.92 Hannover
5000m Gehen	29:08,91	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	29.09.12 Diez
5 km Gehen	29:20	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	01.06.14 Düsseldorf
10.000m Gehen	59:46,9	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	01.09.12 Groß-Gerau
10 km Gehen	60:08	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	01.12.13 Rotterdam/NED
20 km Gehen	2:05:14	Peter Schumm	42 Alemannia Aachen	01.04.12 Bergbrohl
Hoch	1,38	Otto Theißen	40 TV Höfen	23.09.11 Erkelenz
Weit	4,40	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	12.08.90 Budapest
Kugel 4kg	13,09	Paul Esser	37 Aachener TG	19.09.10 Aachen
Diskus 1kg	39,12	Paul Esser	37 VFL Zweifall	24.03.07 Ü-Palenberg.
Speer 500g	35,14	Klaus Maurus	43 Aachener TG	30.05.13 Kevelar
Hammer 4kg	35,31	Klaus Maurus	43 Aachener TG	13.06.14 Aachen
Gewichtwurf	13,68	Paul Esser	37 VFL Zweifall	11.10.08 Aachen
Werferfünfkampf	3476	Paul Esser (32,25-12,20-36,11-26,79-11,63)	37 Aachener TG	25.09.10 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M75

100m	14,1	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	16.07.94 Erkelenz
200m	29,77	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	10.10.93 Miyazaki/J
400m	92,02	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	12.05.13 Aachen
800m	3:11,02	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	11.05.13 Aachen
1.000m	4:04,50	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	07.06.13 Troisdorf
1.500m	6:13,42	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	14.06.13 Troisdorf
3.000m	12:59,37	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	14.05.13 Aachen
5.000m	22:09,39	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	07.05.13 Aachen
10.000m	44:17,08	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	21.04.13 Essen
10 km	44:11:00	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	12.01.13 Nettetal
Halbmarathon	1:41:33	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	03.02.08 Wegberg
Marathon	3:50:56	Ulrich Heise	38 DJK Kohlscheid	13.10.13 München
Hoch	1,32	Otto Theißen	40 TV Höfen	21.07.15 M-Gladbach
Weit	4,16	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	03.06.94 Athen
Kugel 4kg	11,78	Paul Esser	37 Aachener TG	09.06.12 Würselen
Diskus 1kg	34,90	Dr. Günter Ortmanns	36 Aachener TG	24.09.11 Ü-Palenberg
Speer 500g	28,74	Erich Braun	35 TV Höfen	13.08.13 Zülpich
Hammer 4kg	30,37	Paul Esser	37 Aachener TG	26.09.15 Ü-Palenberg
Gewichtwurf	12,60	Paul Esser	37 Aachener TG	24.03.12 Aachen
Werferfünfkampf	3593	Paul Esser	37 Aachener TG	29.09.12 Ü-Palenberg

(28,05-11,11-32,86-24,86-11,84)

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M80 LVN-KREIS AACHEN

100m	16,6	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	18.07.98 Erkelenz
200m	39,57 (+2,5)	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	18.09.98 Cesenatico/ITA
3000m	19:50,2	Walter Ziegler	12 Aachener TG	19.09.92 Aachen
Weit	3,05	Erich Braun	35 TV Höfen	21.07.15 Zülpich
Kugel 3kg	11,28	Dr. Günter Ortmanns	36 Aachener TG	01.10.16 Ü-Palenberg
Gewichtwurf	11,91	Lothar Plassmann	30 Aachener TG	20.03.10 Aachen
Diskus 1kg	22,92	Walter Rennschuh	18 DLC Aachen	27.06.98 Aachen.
Hammerwurf 3kg	25,15	Erich Braun	35 TV Höfen	01.10.16 Ü-Palenberg
Speer 400g	26,70	Erich Braun	35 TV Höfen	21.07.15 Zülpich
Werferfünfkampf	3210	Erich Braun	35 TV Höfen	01.10.16 Ü-Palenberg

(25,15/10,40/18,99/24,67/10,40)

KREISBESTLEISTUNGEN Senioren M85 LVN-KREIS AACHEN

Kugel 3kg	9,51	Peter Krusche	22 Aachener TG	11.10.08 Aachen
Diskus 1kg	20,32	Peter Krusche	18 Aachener TG	27.09.08 Ü-Palenberg
Speer 400g	24,29	Peter Krusche	22 Aachener TG	17.08.08 Aachen
Hammer	17,16	Peter Krusche	22 Aachener TG	27.09.08 Ü-Palenberg
Werferfünfkampf	1052	Peter Krusche	22 Aachener TG	27.09.08 Ü-Palenberg

(17,16-9,12-20,32-22,32-aufg.)

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W30

100m	11,64	Maja Asaraschwili	64 Eschweiler SG	07.06.96 Nürnberg
200m	23,30	Maja Asaraschwili	64 Eschweiler SG	30.06.96 Essen
400m	65,77	Ursula Redenz	59 Alemannia Aachen.	24.07.93 Sittard/NL
800m	2:26,91	Ursula Redenz	59 Alemannia Aachen	17.03.93 Ludwigshafen
1.500m	4:45,1	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	15.06.85 Aachen
3.000m	9:55,5	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	12.06.86 Aachen
5.000m	16:57,6	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	05.06.86 Aachen
10.000m	35:13,8	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	24.04.86 Aachen
10 km	36:59	Eva Offermanns	83 DJK Herzogenrath	28.09.13 M-Gladbach
10 km Mannsch.	1:55:53	Leschnik – Offermanns - Herma	DJK Herzogenrath	15.03.14 Salzkotten
Halbmarathon	1:20:25	Svetlana Waack	67 DJK Frankenberg	19.09.99 Karlsruhe.
HM-Mannschaft	4:08:23	Dunke 55 - Kieven 61 - Küpper 67	DLC Aachen	01.03.98 H-Stamm.
Marathon	2:36,13	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	01.10.89 Berlin
Marathon-Mann	8:49:43	Dunke 55 - Reiners 67 - Theißen	55 DLC Aachen	05.10.97 Köln
100 km	7:58:23	Svetlana Waack	67 DJK Frankenberg	13.09.97 Winschoten
100m Hü	14,27	Christiane Wolff	65 DJK.R.Brand	27.08.97 Paris
4 x 100m	55,3	Grieff 49 - Heuertz 51 - Hoffmann 48 - Guilott 51	Aachener TG	07.05.83 Aachen
3 x 800m	7:32,19	Meer--Herma - Leschnik	DJK Herzogenrath	15.06.14 Herzogenrath
5.000m Gehen	29:21,7	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	19.08.92 Weert/NL
5 km Gehen	29:15	Cornelia Neubacher	56 Alemannia Aachen	20.05.90 Kerpen.
10 km Gehen	1:00:59	Cornelia Neubacher	56 Alemannia Aachen	18.03.90 B.Kreuznach
10 km-Mann.-Geh.	3:15:53	Schumm 55 - Plotzke 36 - Lauter 53	Alemannia Aachen	27.04.86 Herten
Hoch	1,57	Annerose Dreschko	56 Aachener TG	04.07.86 Aachen
Weit	5,72	Christiane Wolff	65 DJK Raspo Brand	25.05.97 Aachen
Kugel 4kg	12,52	Elli Schwan	40 Alemannia Aachen	08.09.93 München
Diskus 1kg	41,44	Ang. Kirkpatrick	54 Aachener TG	01.10.88 Aachen
Hammer 4kg	25,79	Petra G-Weinberg	65 LG Euregio	03.07.99 Kerkrade/NL
Speer 600g	38,83	Monika Gube	74 DJK Elmar Kohlscheid	13.08.06 Euskirchen
Fünfkampf	3148	Martina Steinbach (12,93-1,52-8,90-5,26-2:34,86)	68 DJK Raspo Brand	19.06.99 Koblenz
Siebenkampf	4446	Annerose Dreschko (14,9-9,29-1,57-25,8-5,42-19,06-2:29,7)	56 Aachener TG	05.07.84 Aachen

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W35

100m	13,48	Rosemarie Bauer	48 DJK Armada Würselen	13.09.87 M-Gladbach
200m	27,65	Anja Schrader	72 Germania Dürwiß	19.09.09 Aachen
400m	63,96	Ursula Redenz	59 DJK Elmar Kohlscheid	09.07.94 Kerkrade/NL
800m	2:17,5	Gertrud Theißen	40 TV Konzen	26.08.78 Hösbach
1.500m	4:46,61	Ursula Redenz	59 Alemannia Aachen	05.07.95 Kerkrade
3.000m	9:58,2	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	31.05.94 Aachen
5.000m	17:21,2	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	13.05.92 Aachen
10.000m	35:09,6	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	27.03.93 Aachen
10 km	36:40	Birgit Kieven	61 DLC Aachen	14.03.99 Niederzier
10 km Mannsch.	2:09:10	Linnartz 61 - Liebscher 63 - Klein	60 Germania Dürwiß	01.08.98 Dürwiß
Halbmarathon	1:15:17	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	07.03.93 H-Stamm.
HM-Mannschaft	4:48:20	Linnartz 61 - Liebscher63 - Klein	60 Germania Dürwiß	25.01.98 Wegberg
Marathon	2:56:33	Birgit Kieven	61 DLC Aachen	03.10.99 Köln
Marathon-Mann.	10:37:30	Theißen 55 - Spellerberg 61 - Klinkenberg 51	DLC Aachen	04.05.97 Regensburg
100 km	8:43:56	Elena Kobrina	67 DJK Frankenberg	31.08.02 Biehl
100m Hü	17,2	Gisela Hoffmann	48 Aachener TG	16.06.84 Kerkrade/NL
400m Hü	73,63	Ursula Redenz	59 DJK Elmar Kohlscheid	13.08.94 Kerkrade/NL
4 x 100m	53,4	Bauer-Paggen - Maidorn - Hermann	DJK Armada Würselen	15.06.85 Aachen
3 x 800m	8:26,17	Linzte 60 - Astrid Schoenen 70 - Heike Herma 71	DJK Herzogenrath	25.04.10 Herzogenrath
5.000m Gehen	30:53,22	Corn. Neubacher	56 Alemannia Aachen	11.09.93 Düsseldorf
5 km Gehen	31:25	Gertrud Schumm	55 Alemannia Aachen	28.04.90 Aachen.
10 km Gehen	1:03:59	Corn. Neubacher	56 Alemannia Aachen	20.03.94 Boppard
20 km Gehen	2:09:32	Corn. Neubacher	56 Alemannia Aachen	09.04.95 Paris/F
Hoch	1,51	Anja Schrader	72 Germania Dürwiß	27.06.09 St. Wendel
Weit	4,91	Martina Steinbach	68 DJK Frankenberg	10.06.06 Aachen
Kugel 4kg	11,82	Marlies Bechthold	65 Aachener TG	14.05.00 Aachen
Diskus 1kg	40,92	Angelika. Kirkpatrick	54 Aachener TG	14.06.89 Kerkrade/NL
Hammer	29,48	Petra G-Weinberg	65 DJK Herzogenrath	17.08.03 Celle
Speer	35,94	Monika Gube	74 DJK Elmar Kohlscheid	30.05.09 Hückelhoven
Gewichtwurf	8,67	Petra G-Weinberg	65 DJK Herzogenrath	18.08.06 Würselen
Siebenkampf	4225	Gisela Hoffmann (17,2-1,38-28,4-4,70-35,42-10,20-2:25,1)	48 Aachener TG	15/16.06.84 Aachen
Werferfünfkampf	2022	Petra Graf-Weinberg (8,68-8,67-27,02-28,63-20,38)	65 DJK Herzogenrath	25.09.04 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W40

100m	13,4	Rosemarie Bauer	48 DJK A. Würselen	17.06.88 Königsw.
200m	28,1	Rosemarie Bauer	48 DJK A. Würselen	17.08.88 Königsw.
400m	62,42	Astrid Schoenen	70 DJK Herzogenrath	03.06.10 Leverkusen
800m	2:17,82	Gertrud Theißen	40 TV Konzen	24.08.84 Brighthon/GB
1500m	4:42,56	Gertrud Theißen	40 TV Konzen	14.08.84 M-Gladbach
3000m	10:23,9	Gertrud Theißen	40 TV Konzen	12.06.84 M-Gladbach
5000m	17:30,94	Gertrud Theißen	40 TV Konzen	20.07.84 Itzehoe
10.000m	40:14,6	Gertrud Och	47 ESV Aachen	09.04.88 Aachen
10 km	39:16	Birgit Kiven	61 DLC Aachen	07.01.01 Düren
10 km Mannsch.	2:09:56	Linnartz 61 - Dederichs 51 - Kohlen 55	Germania Dürwiß	04.08.01 Dürwiß
Halbmarathon	1:19:15	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	05.03.95 H-Stamm.
HM-Mannschaft	4:45:45	Linnartz 61 - Gonzales 59 - Peters 61	Germania Dürwiß	26.01.03 Wegberg
Marathon	2:55:15	Angelika Dunke	55 DLC Aachen	05.10.97 Köln
Marathon-Mann.	10:37:47	Kohlen 55 - Linnartz 61 - Liebscher 63	Germania Dürwiß.	05.10.03 Köln
100 km	9:04:49	Marion Braun	57 Germ. Eichersch.	12.05.01 Kiel
5000m Gehen	31:34,2	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	22.09.01 Euskirchen
5 km Gehen	31:10	Gisela Krebs	41 Alemannia Aachen	09.03.86 Kerpen
10 km Gehen	68:12	Gisela Krebs	41 DLC Aachen	18.09.85 Oberzier
4 x 100m	60,2	Feigenspan 37 - Löbel 41 - Speckheuer 40 - Wirtz 37	Aachener TG	18.09.82 Aachen
3x800m	8:03,66	Herma - Schoenen - Meer	DJK JS Herzogenrath	03.05.15 Bad Neuenahr
Weit	4,92	Martina Steinbach	68 DJK Frankenberg	27.06.08 Kevelaer
Hoch	1,36	Martina Hund	68 DJK Frankenberg Ac	23.09.12 Aachen
Kugel 4kg	10,82	Inge Lauer	42 Alemannia Aachen	14.05.83 Aachen
Diskus	32,86	Gisela Hoffmann	48 Aachener TG	13.08.88 Erkelenz
Hammer	27,71	Petra Graf-Weinberg	65 DJK Herzogenrath	18.08.06 Würselen
Speer	27,15	Jo Titze	63 TV Roetgen	02.09.07 Aachen
Gewichtwurf	9,09	Petra Graf-Weiberg	65 DJK Herzogenrath	12.06.05 Leverkusen
Werferfünfkampf	2019	Petra Graf-Weiberg	65 DJK Herzogenrath	24.09.05 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W45

100m	13,83	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	30.06.02 Aachen.
200m	28,93	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	24.05.03 Aachen.
400m	73,25	Ulla Redenz	59 DJK Frankenberg	22.07.04 Aarhus/DEN
800m	2:41,54	Ulla Redenz	59 DJK Frankenberg	22.07.04 Aarhus/DEN
1.500m	5:33,86	Ulla Redenz	59 DJK Frankenberg	09.07.06 Erfurt
3.000m	11:10,67	Bep Hauser	46 LG Knaubergas	22.08.95 Aachen
1 Meile	5:44,3	Ulla Redenz	59 DJK Herzogenr.	08.04.00 Erkelenz
5.000m	19:52,0	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrat	30.05.95 Aachen
10.000m	40:38,4	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrat	28.03.92 Aachen
10 km	40:46	Marion Braun	57 Germ. Eicherscheid	06.08.05 Dürwiß
10 km Mannsch.	2:19:04	Linnartz 61 - Peters - Langanke 53	DLC Aachen	04.08.07 Dürwiß
Halbmarathon	1:28:41	Marion Braun	57 Germ. Eicherscheid	11.10.03 Gillrath
HM-Mannschaft	5:21:29	Langanke – Klinkenberg - Theißen	DLC Aachen	19.06.04 Herzogenrath
Marathon	3:13:22	Marion Braun	57 Ger. Eicherscheid	18.03.06 Steinfurt
100 km	8:13:22	Marion Braun	57 Germ. Eichersch.	29.04.06 Rodenbach
400m Hürden	84,55	Ulla Redenz	59 Alemannia Aachen	09.07.06 Erfurt
2.000m Hindernis	8:48,90	Ulla Redenz	59 DJK Frankenberg	05.05.05 Hückelhoven
5.000m Gehen	29:47,43	Marion Fuchs	59 Alemannia Aachen	20.06.09 Diez
5 km Gehen	30:32	Marion Fuchs	59 Alemannia Aachen	04.10.09 Tilburg/NL
10 km Gehen	62:50	Marion Fuchs	59 Alemannia Aachen	19.10.08 Tilburg/NL
10 km Gehen Mann.	3:28:03	Marion Fuchs - Corn Neubacher - Gertrud Schumm	Alemannia Aachen	04.06.05 Kerpen
4 x 100m	56,3	Stump 45 - Rummler 54 - Dautzenberg 57 - Adamy 58	DJK Frankenberg	19.07.03 Erkelenz
Weit	4,85	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	02.06.02 Erkelenz
Hoch	1,30	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	26.05.02 Aachen.
Kugel	11,27	Marlies Bechthold	65 DJK A. Würselen	02.06.11 Aachen
Diskus 1kg	29,62	Ilse Wirtz	37 Aachener TG	10.06.82 Aachen
Speer	27,64	Gisela Hoffmann	48 Aachener TG	13.03.93 Aachen
Hammer	27,47	Petra Graf Weinberg	65 DJK Herzogenrath	25.06.10 Aachen
Gewichtwurf	8,71	Petra Graf-Weinberg	65 DJK Herzogenrath	25.09.10 Ü-Palenberg
Werferfünfkampf	2453	Petra Graf Weinberg (8,71-25,35-8,42-24,69-18,66)	56 DJK Herzogenrath	25.09.05 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W50

100m	13,4	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	04.07.04 Düsseldorf
200m	29,69	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	23.05.04 M-Gladbach
400m	72,70	Anne Rummler	54 Alemannia Aachen	12.09.07 Riccione/ITA
800m	2:42,26	Ruth Lehmann	47 DJK Elmar Kohlscheid	23.08.97 Aachen
1.500m	5:21,4	Ruth Lehmann	47 DJK Elmar Kohlscheid	03.09.97 Oedt
3.000m	11:30,24	Ruth Lehmann	47 DJK Elmar Kohlscheid	19.05.98 Aachen
5.000m	19:48,52	Rurh Lehmann	47 DJK Elmar Kohlscheid	25.04.98 Köln
10.000m	41:10,60	Marion Kuhn	56 Germania Dürwiß	08.04.06 Aachen.
10 km	40:49	Marion Kuhn	56 Germania Dürwiß	15.10.06 Gillrath
10 km Mannsch.	2:28:05	Klinkenberg – Theißen - Langanke 53	DLC Aachen	04.08.07 Dürwiß
Halbmarathon	1:32:47	Ruth Lehmann	47 DJK Elmar Kohlscheid	01.03.98 Niederzier
HM-Mannschaft	5:09:59	Dunke – Theißen - Langanke	DLC Aachen	20.10.07 Wegberg
Marathon	3:14:41	Marion Braun	57 Germ. Eicherscheid	05.10.08 Köln
100 km	9:28:25	Marianne Gerads	41 DLC Aachen	05.09.92 Rheine
80m Hürden	14,93	Anne Rummler	54 Alemannia Aachen	04.08.06 Aachen
4 x 100m	65,0	Ott 36 - Crumbach 34 - Wirtz 37 - Feigenspan 37	Aachener TG	07.05.88 Aachen
5.000m Gehen	29:22,18	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	06.05.12 Viersen
5 km Gehen	28:55	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	06.03.11 Rotterdam(NL)
10 km Gehen	60:46	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	26.03.11 Ahlen
20 km Gehen	2:12:27	Marion Fuchs	60 Alemannia Aachen	11.06.11 Erfurt
Hoch	1,31	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	17.07.04 Herzogenrath
Weit	4,57	Anne Rummler	54 DJK Frankenberg	17.07.04 Herzogenrath
Kugel 3kg	11,05	Marlies Bechthold	65 Aachener TG	21.03.15 Aachen
Diskus 1kg	28,39	Marlies Bechthold	65 Aachener TG	21.03.15 Aachen
Hammer 3kg	35,78	Rita Lambertz	56 LG Stolberg	03.07.10 Kevelaer
Speer 500g	28,43	Gisela Küper	48 Aachener TG	27.06.98 Aachen
Gewichtwurf	10,58	Rita Lambertz	56 LG Stolberg	21.08.10 Bogen
Fünfkampf	2138	Anne Rummler (14,30-2:58,96-1,27-4,37-8,46)	54 DJK Frankenberg	27.06.04 Hannover
Werferfünfkampf	2796	Rita Lambertz (33,43-7,77-19,92-22,53-10,58)	56 LG Stolberg	21.08.10 Bogen

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W55

100m	14,66	Anne Rummler	45 DJK Frankenberg	14.06.09 Ahlen
200m	30,28	Anne Rummler	45 DJK Frankenberg	12.07.09 Vaterstetten
400m	72,71	Anne Rummler	45 DJK Frankenberg	11.07.09 Vaterstetten
400m	85,87	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrath	26.07.03 Dürwiß
800m	2:58,85	Alice Kremer	39 LG Stolberg	29.07.95 Kerkrade/NL
1.500m	5:52,44	Helene Kohlen	55 Germania Dürwiß	31.07.11 Minden
3.000m	12:23,53	Rose Grawinkel	42 TV Roetgen	28.06.97 Aachen
5.000m	21:08,29	Alice Kremer	39 LG Stolberg	29.04.95 Oedt
10.000m	45:24,5	Alice Kremer	39 LG Stolberg	15.10.94 Aachen.
10 km	43:56	Marion Braun	57 Germania Eicherscheid	15.01.12 Düren
Halbmarathon	1:38:55	Alice Kremer	39 LG Stolberg	03.03.96 Niederzier
Marathon	3:51,30	Hildegard Lürken	53 Germania Dürwiß	04.10.08 Köln
100 km	8:39:51	Marion Braun	57 Germania Eicherscheid	06.10.12 Hanau
Hoch	1,21	Anne Rummler	45 DJK Frankenberg	14.06.09 Ahlen
Weit	4,20	Anne Rummler	45 DJK Frankenberg	01.08.09 Düsseldorf
Kugel 3kg	10,21	Gisela Küper	48 Aachener TG	18.06.05 Erkelenz
Diskus 1kg	25,88	Gisela Küper	48 Aachener TG	17.07.04 Herzogenrath
Hammer 3kg	33,70	Rita Lambertz	56 LG Stolberg	30.07.11 Minden
Speer 500g	27,07	Gisela Küper	48 Aachener TG	18.06.05 Erkelenz
Gewichtwurf	11,29	Rita Lambertz	56 LG Stolberg	02.06.12 Aachen
Fünfkampf	3372	Anne Rummler (14,66(-0,5)-1,21-07,77-4,06(-0,3)-3:15,47)	54 Alemannia Aachen	14.06.09 Ahlen
Werferfünfkampf	3272	Rita Lambertz (32,73-9,01-22,30-22,42-11,04)	56 LG Stolberg	24.09.11 Ü-Palenberg

KREIBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W60

100m	15,59	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	11.07.09 Vaterstetten
200m	32,77	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	06.06.09 Düsseldorf
400m	88,20	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrath	17.08.08 Aachen
800m	3:04,30	Rose Grawinkel	42 TV Roetgen	30.06.02 Aachen
1.500m	6:04,70	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	02.06.02 Erkelenz
3.000m	12:50,73	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	14.05.02 Aachen
5.000m	21:51,07	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	07.05.02 Aachen
10.000m	46:09,96	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	27.04.02 Aachen
10 km	45:26	Rita Heuel	42 LG Mützenich	12.11.05 Hückelhoven
Halbmarathon	1:43:23	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	23.03.02 Schotten
Marathon	3:38:32	Rosi Grawinkel	42 TV Roetgen	13.10.02 Essen
Hoch	1,15	Helga Feigenspan	37 Aachener TG	06.06.01 Aachen
Weit	3,89	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	25.04.09 Aachen
Kugel	10,07	Gisela Küper	48 Aachener TG	25.06.08 Erkelenz
Diskus	25,01	Gisela Küper	48 Aachener TG	17.08.08 Aachen
Speer 400g	26,90	Gisela Küper	48 Aachener TG	09.08.08 Lommel
Hammer	22,42	Gisela Küper	48 Aachener TG	23.05.09 Würselen
Gewichtwurf 5,45kg	10,41	Gisela Küper	48 Aachener TG	02.10.10 Aachen
Fünfkampf	1190	Karin Stump (16,02-1,12-07,48-3,51-3:46,34)	45 Alemannia Aachen	17.06.07 B. Oeynhausen
Werferfünfkampf	3033	Gisela Küper (20,56-9,43-21,82-23,19-9,20)	48 Aachener TG	25.09.10 Ü-Palenberg

KREIBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W65

100m	15,56	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	15.05.10 Aachen
200m	33,27	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	01.05.11 Aachen
400m	98,04	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrath	23.09.12 Aachen
800m	3:35,46	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrath	23.09.12 Aachen
10.000m	49:46,20	Gisela Schulz	47 DJK Herzogenrath	21:04.12 Aachen
10 km	45:46	Rita Heuel	42 LG Mützenich	02.08.08 Dürwiß
Halb-Marathon	1:44:44	Rita Heuel	42 LG Mützenich	16.06.07 Herzogenrath
Marathon	3:58:19	Rita Heuel	42 LG Mützenich	20.06.09 Herzogenrath
Weit	3,89	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	24.04.10 Aachen
Hoch	1,14 m	Karin Stump	45 Alemannia Aachen	11.09.11 Aachen
Kugel 3kg	9,44	Gisela Küper	48 Aachener TG	23.03.13 Aachen
Diskus 1kg	22,41	Gisela Küper	48 Aachener TG	30.05.13 Kevelar
Sperr 400 g	23,48	Gisela Küper	48 Aachener TG	06.04.13 Ü-Palenberg
Hammer 3 kg	25,03	Gisela Küper	48 Aachener TG	13.06.14 Aachen
Gewichtwurf 5,45kg	9,63	Gisela Küper	48 Aachener TG	23.03.13 Aachen
Werferfünfkampf	3125	Gisela Küper (21,41-8,67-20,74-21,83-7,00)	48 Aachener TG	28.09.13 Ü-Palenberg

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W70

10 km	56:33	Dorle Schmitz	37 Alemannia Aachen	04.08.07 Dürwiß
Kugel 3kg	7,39	Ilse Wirtz	37 Aachener TG	11.10.08 Aachen
Diskus 1k	20,84	Ilse Wirtz	37 Aachener TG	02.06.07 Würselen
Speer 400g	9,48	Eva Maria Herma	41 DJK Herzogenrath	11.09.11 Aachen

KREISBESTLEISTUNGEN Seniorinnen W75

Kugel 3kg	7,64	Ilse Wirtz	37 Aachener TG	24.03.12 Aachen
Diskus 1k	21,10	Ilse Wirtz	37 Aachener TG	24.03.12 Aachen