



Leichtathletik Vereinsbestenliste der **TSG Reken e.V.**



*Diese Vereinsbestenliste wurde auf Grundlage von diversen Quellen erstellt.
Wir können daher keine Gewähr auf Vollständigkeit und Korrektheit geben.
Sollten bestenfähige Ergebnisse fehlen oder sich Fehler eingeschlichen haben,
so bitten wir um Nachricht an info@tsg-reken.de
Mit sportlichen Grüßen
Manfred Wameling*

Stand: 28.05.2022

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|-------|---------|
| W-U8 - W8 | Seite | 3 |
| W-9 | Seite | 4 |
| W-10 | Seite | 5 |
| W-11 | Seite | 6 |
| W-12 | Seite | 6 - 7 |
| W-13 | Seite | 8 - 9 |
| W-14 | Seite | 9 - 10 |
| W-15 | Seite | 10 - 12 |
| W-U18 | Seite | 12 - 13 |
| W-U20 | Seite | 13 - 14 |
| W-U23 | Seite | 14 - 15 |
| W-Frauen | Seite | 15 |
| W30 - W40 | Seite | 16 |
| W45 | Seite | 17 |
| M-U8 - M8 | Seite | 17 |
| M-9 | Seite | 17 - 18 |
| M-10 | Seite | 18 - 19 |
| M-11 | Seite | 19 |
| M-12 | Seite | 19 - 20 |
| M-13 | Seite | 21 - 22 |
| M-14 | Seite | 22 - 23 |
| M-15 | Seite | 23 - 24 |
| M-U18 | Seite | 25 - 26 |
| M-U20 | Seite | 26 - 27 |
| M-U23 | Seite | 27 |
| M-Männer | Seite | 28 |
| M30 - M35 | Seite | 28 |
| M40 - M75 | Seite | 29 - 31 |

W-U8

800 m

| | | | |
|----------|---------------|------------|----------------|
| 03:13,66 | Greta Sicking | 20.05.2017 | Recklinghausen |
|----------|---------------|------------|----------------|

W8

50 m

| | | | |
|----------|-------------------|------------|---------------|
| 8,10 sec | Iris Lensing | 24.05.1980 | Sythen |
| 8,20 sec | Karin Schlottbohm | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 8,20 sec | Marion Inholte | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 8,40 sec | Karolin Roß | 04.06.1994 | Heiden |

800 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------|
| 02:59,79 min | Greta Sicking | 23.06.2018 | Haltern a. S. |
| 03:35,31 min | Stella-Juline Köppen | 13.09.2014 | Recklinghausen |
| 03:37,20 min | Ronja Ehrbar | 01.09.2012 | Dülmen |

1500 m

| | | | |
|--------------|--------------|------------|----------|
| 06:51,50 min | Ronja Ehrbar | 11.08.2013 | Gladbeck |
|--------------|--------------|------------|----------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|---------------|
| 3,65 m | Marion Inholte | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 3,59 m | Karin Schlottbohm | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 3,19 m | Miriam Frintrop | 11.09.1993 | Wesel |
| 3,19 m | Karolin Roß | 21.05.1994 | Sythen |

Ballwurf

| | | | |
|---------|-----------------|------------|----------------|
| 23,00 m | Miriam Frintrop | 22.05.1993 | Recklinghausen |
| 14,50 m | Karolin Roß | 17.09.1994 | Gelsenkirchen |
| 13,80 m | Iris Beckmann | 11.09.1993 | Wesel |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|-----------------|------------|---------------|
| 1332 Punkte | Miriam Frintrop | 25.09.1993 | Gelsenkirchen |
| 1177 Punkte | Anneca Breuer | 25.09.1993 | Gelsenkirchen |
| 1135 Punkte | Janina Rochner | 25.09.1993 | Gelsenkirchen |

W9

30 m Hürden

| | | | |
|----------|-----------------|------------|----------|
| 5,30 sec | Iris Lensing | 08.03.1981 | Coesfeld |
| 5,60 sec | Nicole Hoffmann | 08.03.1981 | Coesfeld |

50 m

| | | | |
|----------|-------------------|------------|----------------|
| 8.00 sec | Iris Lensing | 18.07.1981 | Coesfeld |
| 8,26 sec | Lisa Breuer | 20.05.2002 | Recklinghausen |
| 8,30 sec | Karin Schlottbohm | 25.05.1985 | Sythen |
| 8,30 sec | Miriam Frintrop | 01.07.1995 | Waltrop |
| 8,40 sec | Janina Rochner | 17.09.1994 | Gelsenkirchen |

800 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|
| 02:58,97 min | Greta Sicking | 25.05.2019 | Recklinghausen |
| 02:59,20 min | Stefanie Horstig | 18.07.1981 | Coesfeld |
| 03:06,07 min | Ronja Ehrbar | 25.05.2014 | Recklinghausen |

Weitsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|---------------|
| 3,80 m | Lisa Breuer | 30.06.2002 | Heiden |
| 3,76 m | Karin Schlottbohm | 25.05.1985 | Sythen |
| 3,61 m | Miriam Frintrop | 17.09.1994 | Gelsenkirchen |

Ballwurf

| | | | |
|---------|-----------------|------------|----------------|
| 28,00 m | Miriam Frintrop | 01.07.1995 | Waltrop |
| 25,50 m | Verena Schotte | 29.06.1997 | Recklinghausen |
| 25,00 m | Carolin Melles | 07.09.2002 | Recklinghausen |

3-Kampf

| | | | |
|------------|----------------|------------|----------------|
| 941 Punkte | Verena Schotte | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 822 Punkte | Karolin Roß | 14.05.1995 | Recklinghausen |

W10

50 m

| | | | |
|----------|-------------------|------------|------------------|
| 7,40 sec | Karin Schlottbohm | 28.09.1986 | Erkenschwick |
| 7,70 sec | Iris Lensing | 29.05.1982 | Sythen |
| 7,80 sec | Elke Geesink | 18.07.1981 | Coesfeld |
| 7,80 sec | Stefanie Horstig | 29.05.1982 | Sythen |
| 7,80 sec | Lisa Breuer | 15.06.2003 | Oer-Erkenschwick |
| 7,80 sec | Valerie Benning | 17.09.2005 | Recklinghausen |

800 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------|
| 02:40,18 min | Greta Sicking | 19.09.2020 | Dülmen |
| 02:51,20 min | Stefanie Horstig | 10.07.1982 | Coesfeld |
| 02:57,70 min | Stefanie Block | 11.09.1983 | Dorsten |

1500 m

| | | | |
|--------------|--------------|------------|----------|
| 07:03,00 min | Ronja Ehrbar | 09.08.2015 | Gladbeck |
|--------------|--------------|------------|----------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|------------------|
| 4,11 m | Karin Schlottbohm | 05.10.1986 | Marl Bertlich |
| 4,01 m | Lisa Breuer | 27.09.2003 | Oer-Erkenschwick |
| 3,92 m | Miriam Frintrop | 24.09.1995 | Recklinghausen |

Hochsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|---------------|
| 1,19 m | Karin Schlottbohm | 05.10.1986 | Marl Bertlich |
|--------|-------------------|------------|---------------|

Ballwurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|-----------------|
| 28,00 m | Miriam Frintrop | 06.05.1995 | Dülmen/Olfen/RE |
| 25,00 m | Verena Schotte | 15.08.1098 | Heiden |
| 22,50 m | Loreen Duschynski | 29.08.2015 | Dülmen |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|-----------------|------------|------------------|
| 1100 Punkte | Miriam Frintrop | 14.05.1995 | Recklinghausen |
| 1023 Punkte | Julia Bocke | 12.05.1996 | Recklinghausen |
| 999 Punkte | Valerie Benning | 03.06.2005 | Oer-Erkenschwick |

4-Kampf

| | | | |
|-------------|-------------------|------------|--------------|
| 2763 Punkte | Karin Schlottbohm | 28.09.1986 | Erkenschwick |
|-------------|-------------------|------------|--------------|

W11

50 m

| | | | |
|----------|------------------|------------|----------------|
| 7,50 sec | Angela Polotzek | 03.10.1991 | Heiden |
| 7,80 sec | Mareike Raguse | 01.07.1995 | Waltrop |
| 7,80 sec | Kathrin Polotzek | 15.06.1996 | Dülmen |
| 7,80 sec | Lisa Breuer | 07.03.2004 | Dortmund |
| 7,87 sec | Jasmin Rudde | 02.05.2004 | Recklinghausen |

75 m

| | | | |
|-----------|-------------------|------------|----------------|
| 10,90 sec | Karin Schlottbohm | 27.06.1987 | Borken |
| 11,10 sec | Stefanie Horstig | 23.05.1983 | Recklinghausen |
| 11,20 sec | Iris Lensing | 23.05.1983 | Recklinghausen |

800 m

| | | | |
|--------------|----------------|------------|----------------|
| 02:41,20 min | Stefanie Block | 06.05.1984 | Recklinghausen |
| 02:44,67 min | Greta Sicking | 03.07.2021 | Recklinghausen |
| 02:48,71 min | Emely Weisheit | 12.09.2015 | Recklinghausen |

Weitsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|----------------|
| 4,28 m | Karin Schlottbohm | 27.06.1987 | Borken |
| 4,12 m | Sarah Wameling | 29.08.2015 | Dülmen |
| 4,11 m | Julia Bocke | 29.06.1997 | Recklinghausen |

Ballwurf

| | | | |
|---------|----------------|------------|----------------|
| 31,50 m | Verena Schotte | 30.05.1999 | Heiden |
| 31,00 m | Lena Micansky | 04.06.1995 | Sythen |
| 29,00 m | Julia Bocke | 10.05.1997 | Recklinghausen |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|-----------------|------------|------------------|
| 1191 Punkte | Miriam Frintrop | 12.05.1996 | Recklinghausen |
| 1145 Punkte | Julia Bocke | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 1053 Punkte | Laura Kleimann | 03.06.2005 | Oer-Erkenschwick |

W12

30 m Halle

| | | | |
|----------|-----------------------|------------|----------|
| 5,11 sec | Christina Zorenböhrer | 08.12.2007 | Dortmund |
| 5,15 sec | Anna Tastowe | 08.12.2007 | Dortmund |
| 5,16 sec | Valerie Benning | 08.12.2007 | Dortmund |

50 m

| | | | |
|----------|-------------------|------------|----------------|
| 7,30 sec | Karin Schlottbohm | 23.04.1988 | Dülmen |
| 7,30 sec | Iris Hoffmann | 22.04.1989 | Dülmen |
| 7,30 sec | Simone Hoffmann | 08.10.1989 | Dülmen |
| 7,30 sec | Angela Polotzek | 03.10.1992 | Dülmen |
| 7,30 sec | Mareike Raguse | 06.06.1996 | Heiden |
| 7,40 sec | Iris Haselhoff | 25.05.1989 | Recklinghausen |
| 7,50 sec | Katharina Elendt | 03.10.1991 | Heiden |

60 m Hürden

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 12,39 sec | Miriam Frintrop | 29.06.1997 | Recklinghausen |
|-----------|-----------------|------------|----------------|

W12

75 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 10,30 sec | Iris Lensing | 09.06.1984 | Sythen |
| 10,50 sec | Nicole Hoffmann | 09.06.1984 | Sythen |
| 10,60 sec | Stefanie Horstig | 06.05.1984 | Recklinghausen |
| 10,60 sec | Yvonne Hoffmann | 12.07.1986 | Coesfeld |

800 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|
| 02:38,70 min | Susanne Knoop | 30.06.1982 | Dülmen |
| 02:41,80 min | Stefanie Horstig | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 02:44,31 min | Vera Wilmering | 07.09.2002 | Recklinghausen |

2000 m

| | | | |
|----------|--------------|------------|--------|
| 08:26,30 | Ronja Ehrbar | 09.09.2017 | Dülmen |
|----------|--------------|------------|--------|

5 km Straße

| | | | |
|----------|---------------------|------------|-------|
| 23:26,00 | Ronja Ehrbar | 07.05.2017 | Reken |
| 27:09,00 | Leonie-Sophie Kajan | 22.05.2016 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|-------------------|------------|---------------|
| 4,59 m | Karin Schlottbohm | 02.10.1988 | Haltern |
| 4,34 m | Marina Melles | 30.06.2002 | Heiden |
| 4,27 m | Yvonne Hoffmann | 05.10.1986 | Marl Bertlich |

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|---------------|
| 1,36 m | Claudia Schafeld | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 1,35 m | Nicole Hoffmann | 28.04.1984 | Haltern |

Kugelstoßen

| | | | |
|--------|-------------------|------------|---------|
| 8,34 m | Karin Schlottbohm | 03.07.1988 | Waltrop |
| 7,13 m | Mareike Raguse | 06.06.1996 | Heiden |
| 6,89 m | Annabell Nienhaus | 01.07.1995 | Waltrop |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|---------|
| 22,76 m | Annabell Nienhaus | 08.10.1995 | Haltern |
|---------|-------------------|------------|---------|

Speerwurf

| | | | |
|---------|--------------|------------|----------|
| 15,42 m | Klara Donnay | 03.10.2020 | Gladbeck |
|---------|--------------|------------|----------|

Ballwurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------------|
| 50,00 m | Karin Schlottbohm | 02.10.1988 | Haltern |
| 47,50 m | Sandra Vens | 02.10.1988 | Haltern |
| 39,50 m | Carolin Melles | 17.09.2005 | Recklinghausen |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|------------------|------------|----------------|
| 1254 Punkte | Miriam Frintrop | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 1050 Punkte | Janina Rochner | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 1022 Punkte | Kathrin Polotzek | 10.05.1997 | Recklinghausen |

W13

50 m

| | | | |
|----------|-----------------|------------|----------------|
| 7,37 sec | Mareike Raguse | 29.06.1997 | Recklinghausen |
| 7,70 sec | Janina Rochner | 10.05.1998 | Recklinghausen |
| 7,73 sec | Miriam Frintrop | 26.09.1998 | Recklinghausen |

60 m Halle

| | | | |
|----------|-------------------|------------|----------|
| 8,50 sec | Karin Schlottbohm | 11.02.1989 | Dortmund |
|----------|-------------------|------------|----------|

75 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------------|
| 10,00 sec | Angela Polotzek | 23.04.1993 | Dülmen |
| 10,09 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 30.06.2002 | Heiden |
| 10,46 sec | Karin Schlottbohm | 25.05.1989 | Recklinghausen |

100 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 13,10 sec | Nicole Hoffmann | 28.09.1985 | Coesfeld |
| 13,20 sec | Kirstin Austel | 29.05.1983 | Recklinghausen |
| 13,30 sec | Elke Geesink | 15.09.1984 | Coesfeld |

800 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|
| 02:30,00 min | Stefanie Horstig | 14.06.1985 | Dülmen |
| 02:32,25 min | Svea Burgers | 17.09.2005 | Recklinghausen |
| 02:34,24 min | Susanne Knoop | 30.04.1983 | Lippramsdorf |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|---------------------|------------|-------|
| 27:29,00 min | Leonie-Sophie Kajan | 22.05.2016 | Reken |
|--------------|---------------------|------------|-------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|---------------------------|------------|----------------|
| 4,84 m | Louisa-Jo Schültingkemper | 30.06.2002 | Heiden |
| 4,61 m | Marina Melles | 27.09.2003 | Recklinghausen |
| 4,56 m | Carina Niewerth | 30.06.2002 | Heiden |

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 1,50 m | Nicole Hoffmann | 05.05.1985 | Recklinghausen |
| 1,45 m | Claudia Schafeld | 02.06.1985 | Recklinghausen |
| 1,41 m | Carolin Melles | 16.09.2006 | Recklinghausen |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------|
| 10,14 m | Manuela Knoop | 30.06.1982 | Dülmen |
| 10,10 m | Daniela Thies | 27.09.1998 | Haltern |
| 9,38 m | Karin Schlottbohm | 17.06.1989 | Arnsberg |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------------|
| 26,04 m | Annabell Nienhaus | 13.10.1996 | Haltern |
| 22,48 m | Mareike Raguse | 12.10.1997 | Haltern |
| 19,68 m | Sabine Kanacher | 20.05.1984 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|---------|
| 29,13 m | Daniela Thies | 27.09.1998 | Haltern |
| 22,52 m | Annabell Nienhaus | 13.10.1996 | Haltern |
| 20,37 m | Iris Beckmann | 27.09.1998 | Haltern |

W13

Ballwurf

| | | | |
|---------|-----------------|------------|----------------|
| 47,00 m | Caroline Melles | 11.06.2006 | Recklinghausen |
| 36,00 m | Iris Beckmann | 26.09.1998 | Waltrop |
| 35,00 m | Lena Micansky | 10.05.1997 | Recklinghausen |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|----------------------|------------|----------------|
| 1365 Punkte | Mareike Raguse | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 1190 Punkte | Lena Micansky | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 1080 Punkte | Laura Große-Siestrup | 10.05.1997 | Recklinghausen |

4-Kampf

| | | | |
|-------------|-----------------|------------|----------------|
| 1841 Punkte | Caroline Melles | 02.09.2006 | Recklinghausen |
|-------------|-----------------|------------|----------------|

W14

60 m Halle

| | | | |
|----------|-------------|------------|----------|
| 8,82 sec | Saskia Hinz | 07.03.2004 | Dortmund |
|----------|-------------|------------|----------|

75 m

| | | | |
|-----------|-------------------|------------|----------------|
| 10,30 sec | Stefanie Loch | 09.06.1993 | Nordkirchen |
| 10,36 sec | Luci Wülfing | 02.06.1988 | Recklinghausen |
| 10,39 sec | Constance Lippert | 11.09.1999 | Recklinghausen |

100 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------------|
| 12,70 sec | Nicole Hoffmann | 12.07.1986 | Coesfeld |
| 12,80 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 25.05.2003 | Rhede |
| 12,90 sec | Elke Geesink | 02.06.1985 | Recklinghausen |

300 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|-------------------------|
| 45,91 sec | Svea Burgers | 12.03.2006 | Dortmund/Halle |
| 46,18 sec | Marina Melles | 02.05.2004 | Recklinghausen/Freiluft |
| 46,63 sec | Mathalie Beutler | 28.05.2006 | Herne |

400 m

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------------|
| 64,35 sec | Marina Melles | 07.05.2006 | Recklinghausen |
|-----------|---------------|------------|----------------|

800 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|
| 02:24,20 min | Svea Burgers | 19.08.2006 | Rhede |
| 02:35,10 min | Stefanie Horstig | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 02:38,00 min | Vera Wilmering | 26.04.2004 | Dülmen |

2000 m

| | | | |
|--------------|--------------------|------------|----------------|
| 07:41,21 min | Svea Burgers | 11.06.2006 | Recklinghausen |
| 08:14,44 min | Carolin Friedrichs | 08.06.2008 | Heiden |
| 08:31,21 min | Lena Rentmeister | 26.05.2014 | Haltern |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-----------------|------------|----------|
| 20:16,00 min | Svea Burgers | 14.10.2006 | Coesfeld |
| 23:00,00 min | Kristin Mensing | 03.05.2009 | Reken |
| 24:01,00 min | Celine Robert | 09.05.2010 | Reken |

W14

Weitsprung

| | | | |
|--------|---------------------------|------------|----------------|
| 4,83 m | Stefanie Horstig | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 4,69 m | Louisa-Jo Schültingkemper | 27.09.2003 | Recklinghausen |
| 4,62 m | Inga Hagemann | 06.06.1987 | Sythen |

Dreisprung

| | | | |
|--------|--------------|------------|-------|
| 8,40 m | Klara Donnay | 13.02.2022 | Kamen |
|--------|--------------|------------|-------|

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 1,45 m | Claudia Schafeld | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 1,45 m | Caroline Melles | 03.06.2007 | Gladbeck |
| 1,25 m | Frauke Dinkler | 15.08.1998 | Heiden |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|-----------------|------------|----------------|
| 11,03 m | Manuela Knoop | 19.06.1983 | Menden |
| 10,87 m | Daniela Thies | 16.05.1999 | Herne Wanne |
| 9,40 m | Sabine Kanacher | 05.05.1985 | Recklinghausen |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------------|
| 28,18 m | Annabell Nienhaus | 12.10.1997 | Haltern |
| 25,26 m | Karin Schlottbohm | 27.05.1990 | Recklinghausen |
| 20,38 m | Iris Beckmann | 25.04.1999 | Haltern |

Speerwurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|------------------|
| 29,88 m | Daniela Thies | 25.04.1999 | Haltern |
| 23,36 m | Annabell Nienhaus | 01.06.1997 | Wattenscheid |
| 21,79 m | Leni Mecking | 15.06.2019 | Oer-Erkenschwick |

4-Kampf

| | | | |
|-------------|-----------------|------------|----------------|
| 1731 Punkte | Caroline Melles | 03.06.2007 | Recklinghausen |
| 1686 Punkte | Lisa Breuer | 03.06.2007 | Recklinghausen |

W15

60 m Halle

| | | | |
|----------|-----------------|------------|----------|
| 8,20 sec | Yvonne Hoffmann | 11.02.1989 | Dortmund |
| 8,30 sec | Luci Wülfig | 11.02.1989 | Dortmund |
| 8,60 sec | Vera Winzen | 11.02.1989 | Dortmund |
| 8,60 sec | Imke Wichmann | 11.02.1989 | Dortmund |

75 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|-------------|
| 10,50 sec | Stefanie Loch | 01.06.1994 | Nordkirchen |
| 10,60 sec | Simone Hoffmann | 07.10.1990 | Dülmen |
| 10,60 sec | Lucienne Kolm | 15.06.1996 | Dülmen |
| 10,64 sec | Katharina Elendt | 01.06.1994 | Nordkirchen |

100 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------------|
| 12,80 sec | Nicole Hoffmann | 24.05.1987 | Recklinghausen |
| 12,80 sec | Luci Wülfig | 06.05.1989 | Coesfeld |
| 12,80 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 25.05.2003 | Rhede |
| 12,90 sec | Ute Eiling | 06.06.1982 | Recklinghausen |
| 13,18 sec | Karen Schürmann | 18.09.2005 | Paderborn |

W15

150 m

| | | | |
|-----------|--------------|------------|--------|
| 20,40 sec | Luci Wülfing | 22.04.1989 | Dülmen |
| 21,42 sec | Anna Tastowe | 09.04.2011 | Dülmen |

200 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 26,30 sec | Nicole Hoffmann | 11.10.1987 | Dülmen |
| 26,80 sec | Elke Geesink | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 27,50 sec | Verena Berger | 09.06.2003 | Recklinghausen |

300 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------------|
| 42,62 sec | Marina Melles | 30.04.2005 | Recklinghausen |
| 43,37 sec | Inga Hagemann | 11.06.1988 | Iserlohn |
| 43,68 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 16.05.2004 | Gladbeck |

300 m Hürden

| | | | |
|-----------|---------------|------------|-----------|
| 47,73 sec | Marina Melles | 18.09.2005 | Paderborn |
|-----------|---------------|------------|-----------|

400 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|--------|
| 62,95 sec | Inga Hagemann | 24.06.1988 | Dülmen |
| 66,30 sec | Ricarda Hellenkamp | 10.10.1987 | Dülmen |

800 m

| | | | |
|--------------|--------------------|------------|----------------|
| 02:29,65 min | Svea Burgers | 03.06.2007 | Gladbeck |
| 02:34,63 min | Anne Heiming | 29.05.2011 | Recklinghausen |
| 02:36,74 min | Carolin Friedrichs | 16.05.2009 | Gladbeck |

2000 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|------------|
| 07:08,14 min | Svea Burgers | 28.04.2007 | Oberhausen |
| 10:17,55 min | Lena Rentmeister | 13.06.2015 | Heiden |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|--------------------|------------|---------|
| 20:58,00 min | Svea Burgers | 06.10.2007 | Haltern |
| 22:39,00 min | Carolin Friedrichs | 03.05.2009 | Reken |
| 23:00,00 min | Kristin Mensing | 03.05.2009 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------|------------|----------------|
| 4,55 m | Pia Brinkert | 09.06.2007 | Recklinghausen |
| 4,42 m | Vera Winzen | 25.05.1989 | Recklinghausen |
| 4,28 m | Sonja Looks | 21.08.1994 | Recklinghausen |

Dreisprung

| | | | |
|--------|--------------|------------|------------------|
| 8,97 m | Mayra Flecke | 22.05.2022 | Oer-Erkenschwick |
| 8,20 m | Klara Donnay | | |

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 1,60 m | Claudia Schafeld | 24.05.1987 | Recklinghausen |
| 1,51 m | Pia Brinkert | 01.09.2007 | Recklinghausen |
| 1,45 m | Caroline Melles | 12.05.2008 | Recklinghausen |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|---------------|------------|----------------|
| 12,54 m | Daniela Thies | 09.09.2000 | Recklinghausen |
| 12,26 m | Manuela Knoop | 18.08.1984 | Ahlen |
| 9,62 m | Leni Mecking | 03.10.2020 | Gladbeck |

W15

Diskuswurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|----------------|
| 29,80 m | Annabel Nienhaus | 27.09.1998 | Haltern |
| 26,28 m | Doris Nordmann | 26.09.1981 | Coesfeld |
| 25,00 m | Manuela Knoop | 20.05.1984 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------------|
| 31,64 m | Daniela Thies | 12.06.2000 | Recklinghausen |
| 25,12 m | Sabine Kanacher | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 23,77 m | Annabell Nienhaus | 24.05.1998 | Wattenscheid |

4-Kampf

| | | | |
|-------------|--------------|------------|----------------|
| 1852 Punkte | Pia Brinkert | 09.06.2007 | Recklinghausen |
|-------------|--------------|------------|----------------|

W-U18

60 m Halle

| | | | |
|----------|------------------|------------|----------|
| 7,90 sec | Nicole Hoffmann | 11.02.1989 | Dortmund |
| 8,40 sec | Martina Kuhlmann | 11.02.1989 | Dortmund |

100 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 12,40 sec | Nicole Hoffmann | 08.10.1989 | Dülmen |
| 12,90 sec | Ute Eiling | 29.05.1983 | Recklinghausen |
| 13,00 sec | Elke Geesink | 14.05.1988 | Coesfeld |

150 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------|
| 19,30 sec | Nicole Hoffmann | 22.04.1989 | Dülmen |
| 19,50 sec | Luci Wülfing | 21.04.1990 | Dülmen |
| 19,70 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 29.04.2006 | Gladbeck |

200 m

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|----------------|
| 25,80 sec | Nicole Hoffmann | 09.06.1989 | Dülmen |
| 26,48 sec | Karen Schürmann | 02.07.2006 | Kreuztal |
| 26,79 sec | Louisa-Jo Schültingkemper | 16.05.2005 | Recklinghausen |

300 m

| | | | |
|-----------|-------------------|------------|----------------|
| 43,80 sec | Luci Wülfing | 17.06.1990 | Lüdenscheid |
| 44,71 sec | Karin Schlottbohm | 23.05.1992 | Recklinghausen |
| 44,84 sec | Yvonne Hoffmann | 27.05.1990 | Recklinghausen |

400 m

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------------|
| 63,10 sec | Ute Eiling | 13.10.1984 | Dülmen |
| 63,20 sec | Elke Gessink | 10.10.1987 | Dülmen |
| 63,70 sec | Marina Melles | 06.05.2007 | Recklinghausen |

400 m Hürden

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------|
| 73,23 sec | Marina Melles | 01.07.2006 | Kreuztal |
|-----------|---------------|------------|----------|

W-U18

800 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------|
| 02:27,50 min | Svea Burgers | 08.05.2008 | Dortmund |
| 02:32,80 min | Christiane Tenbohlen | 08.05.1982 | Coesfeld |
| 02:34,60 min | Karen Bartel | 02.06.1985 | Recklinghausen |

1500 m

| | | | |
|--------------|--------------|------------|-------|
| 05:28,72 min | Svea Burgers | 28.05.2008 | Kamen |
|--------------|--------------|------------|-------|

5 km Straße

| | | | |
|--------------|--------------|------------|---------------|
| 21:42,00 min | Maren Bösing | 08.05.2011 | Reken |
| 22:19,00 min | Svea Burgers | 08.02.2009 | Marl Bertlich |
| 22:44,00 min | Anne Heiming | 05.05.2013 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|-----------------|------------|----------------|
| 4,76 m | Birgit Stiller | 12.05.1984 | Coesfeld |
| 4,60 m | Angela Polotzek | 01.06.1997 | Wattenscheid |
| 4,39 m | Luci Wülfing | 25.05.1989 | Recklinghausen |

Hochsprung

| | | | |
|--------|---------------------|------------|--------------|
| 1,57 m | Nicole Hoffmann | 01.07.1988 | Ahlen |
| 1,56 m | Claudia Schafeld | 14.05.1988 | Coesfeld |
| 1,55 m | Angela Lütkebohmert | 30.04.1983 | Lippramsdorf |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|---------------|------------|----------------|
| 11,63 m | Manuela Knoop | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 11,39 m | Daniela Thies | 21.04.2002 | Haltern |
| 10,52 m | Leni Mecking | 18.09.2021 | Recklinghausen |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|-------------------|------------|----------------|
| 29,26 m | Manuela Knoop | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 26,97 m | Annabell Nienhaus | 16.05.1999 | Werne |
| 26,48 m | Doris Nordmann | 29.05.1983 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|----------------|
| 34,32 m | Daniela Thies | 10.06.2001 | Recklinghausen |
| 31,44 m | Christiane Löken | 18.10.1987 | Haltern |
| 31,38 m | Pia Brinkert | 13.06.2009 | Münster-Roxel |

W-U20

100 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|----------|
| 12,50 sec | Nicole Hoffmann | 22.05.1990 | Rhede |
| 12,70 sec | Ute Eiling | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 13,00 sec | Bettina Hellenkamp | 12.05.1988 | Coesfeld |
| 13,00 sec | Tanja Punsmann | 08.10.1989 | Dülmen |

150 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|--------|
| 18,70 sec | Nicole Hoffmann | 21.04.1990 | Dülmen |
| 19,70 sec | Tanja Punsmann | 21.04.1990 | Dülmen |
| 19,91 sec | Luci Wülfing | 27.04.1991 | Dülmen |

W-U20

200 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 26,25 sec | Nicole Hoffmann | 06.05.1990 | Recklinghausen |
| 26,40 sec | Doris Heltweg | 15.07.1981 | Dülmen |
| 26,70 sec | Ute Eiling | 02.06.1985 | Recklinghausen |

300 m

| | | | |
|-----------|--------------|------------|--------|
| 44,80 sec | Elke Geesink | 22.04.1989 | Dülmen |
|-----------|--------------|------------|--------|

400 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|----------------|
| 59,20 sec | Doris Heltweg | 26.07.1981 | Recklinghausen |
| 61,80 sec | Birgit Hoffmann | 06.10.1984 | Dülmen |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-----------------|------------|-------|
| 22:29,00 min | Maren Bösing | 06.05.2012 | Reken |
| 22:33,00 min | Kristin Mensing | 05.05.2013 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------------|------------|----------------|
| 5,19 m | Ricarda Hellenkamp | 27.05.1990 | Recklinghausen |
| 5,18 m | Bettina Hellenkamp | 01.07.1988 | Ahlen |
| 4,62 m | Tanja Punsmann | 27.05.1990 | Recklinghausen |

Hochsprung

| | | | |
|--------|---------------------|------------|----------------|
| 1,64 m | Angela Lütkebohmert | 09.06.1984 | Sythen |
| 1,57 m | Nicole Hoffmann | 14.08.1990 | Hagen |
| 1,50 m | Melanie Nöth | 25.05.1989 | Recklinghausen |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|----------------|------------|---------|
| 11,52 m | Manuela Knoop | 07.07.1987 | Rhede |
| 11,42 m | Daniela Thies | 21.03.2004 | Haltern |
| 10,77 m | Doris Nordmann | 21.10.1984 | Haltern |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|----------------|------------|----------------|
| 31,32 m | Manuela Knoop | 24.05.1987 | Recklinghausen |
| 28,00 m | Doris Nordmann | 21.10.1984 | Haltern |
| 27,74 m | Pia Brinkert | 29.05.2011 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|----------------|
| 34,90 m | Christiane Löken | 25.05.1989 | Recklinghausen |
| 30,83 m | Sabine Kanacher | 25.05.1989 | Recklinghausen |
| 30,56 m | Pia Brinkert | 09.04.2011 | Dülmen |

W-U23

100 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|----------------|
| 13,10 sec | Doris Heltweg | 23.05.1983 | Recklinghausen |
| 13,10 sec | Bettina Hellenkamp | 04.08.1990 | Dülmen |
| 13,60 sec | Martina Kuhlmann | 09.06.1993 | Nordkirchen |
| 13,67 sec | Tanja Punsmann | 02.06.1991 | Recklinghausen |

200 m

| | | | |
|-----------|---------------------|------------|----------------|
| 26,50 sec | Doris Heltweg | 29.05.1983 | Recklinghausen |
| 27,10 sec | Birgit Hoffmann | 28.09.1985 | Coesfeld |
| 29,20 sec | Angela Lütkebohmert | 28.09.1985 | Coesfeld |

W-U23

400 m

59,00 sec Doris Heltweg 23.05.1983 Recklinghausen

10 km Straße

50:16,00 min Kristin Mensing 16.01.2016 Haltern

Weitsprung

4,87 m Bettina Hellenkamp 27.05.1990 Recklinghausen

4,86 m Ricarda Hellenkamp 22.05.1993 Recklinghausen

Hochsprung

1,54 m Angela Lütkebohmert 01.06.1986 Recklinghausen

Kugelstoßen

11,15 m Manuela Knoop 02.06.1991 Recklinghausen

Diskuswurf

27,78 m Yvonne Hoffmann 08.10.1995 Haltern

24,48 m Martina Kuhlmann 20.05.1995 Recklinghausen

Speerwurf

33,72 m Christiane Löken 27.05.1990 Recklinghausen

26,82 m Bettina Hellenkamp 30.05.1992 Recklinghausen

25,56 m Martina Kuhlmann 21.08.1994 Recklinghausen

W-Frauen

100 m

13,00 sec Birgit Hoffmann 06.05.1989 Coesfeld

13,20 sec Bettina Hellenkamp 09.06.1993 Recklinghausen

13,60 sec Ulrike Fragemann 20.05.1995 Recklinghausen

200 m

27,80 sec Birgit Hoffmann 25.05.1989 Recklinghausen

28,30 sec Bettina Hellenkamp 01.06.1994 Nordkirchen

28,80 sec Ulrike Fragemann 20.05.1995 Recklinghausen

Weitsprung

5,19 m Bettina Hellenkamp 21.08.1994 Recklinghausen

Kugelstoßen

11,57 m Manuela Knoop 23.05.1992 Recklinghausen

Diskuswurf

24,10 m Birgit Hoffmann 02.06.1991 Recklinghausen

Speerwurf

29,92 m Bettina Hellenkamp 08.10.1995 Haltern

29,46 m Ulrike Fragemann 22.05.1993 Recklinghausen

W-30

100 m

13,80 sec Ulrike Fragemann 11.06.1993 Westf. Sen. Meistersch.

5 km Straße

25:44,00 min Sandra Hellenkamp 09.05.2010 Reken

10 km Straße

41:07,01 min Sandra Hellenkamp 02.06.2011 Velen

47:40,00 min Tina Kajan 04.05.2014 Reken

Halbmarathon

01:34:00 Std. Sandra Hellenkamp 13.07.2012 Dülmen

Speerwurf

28,50 m Ulrike Fragemann 11.06.1993 Westf. Sen. Meistersch.

W-40

100 m

17,90 sec Monique Wameling 31.08.2019 Herten

Weitsprung

2,74 m Monique Wameling 31.08.2019 Herten

Kugelstoßen

5,73 m Monique Wameling 31.08.2019 Herten

3-Kampf

617 Punkte Monique Wameling 31.08.2019 Herten

3000 m

13:25,45 min Daniela Brüggemann 27.05.2022 Reken

13:26,76 min Meike Bruns 27.05.2022 Reken

5 km Straße

20:15,00 min Stefanie Sicking 01.12.2018 Dülmen

10 km Straße

45:33,00 min Stefanie Sicking 06.05.2018 Reken

49:26,00 min Meike Bruns 22.05.2022 Gelsenkirchen

15 km Straße

01:04:09 Std Stefanie Sicking 31.12.2019 Stadtlohn

Halbmarathon

01:27:56 Std Stefanie Sicking 17.10.2021 Hamburg

01:50:13 Std Daniela Brüggemann 22.05.2022 Gelsenkirchen

Ultramarathon

04:08:06 Std Stefanie Sicking 07.11.2021 Bottrop

W-45

3000 m

12:10,06 min Stefanie Sicking 27.05.2022 Reken

10 km Straße

56:28,00 min Silke Ehrbar 09.05.2019 Reken

Marathon

03:26:38 Std Stefanie Sicking 22.02.2022 Gelsenkirchen

M-U8

800 m

03:20,43 min Connor Ehrbar 13.06.2015 Haltern

M8

50 m

8,40 sec Peter Schotte 17.09.1994 Gelsenkirchen

8,50 sec Markus Wallenborn 24.05.1980 Sythen

8,85 sec Jonas Thies 17.06.2017 Haltern

800 m

03:06,09 min Connor Ehrbar 28.05.2016 Haltern

Weitsprung

3,15 m Michael Bellmann 18.05.1991 Sythen

3,09 m Jonas Thies 17.06.2017 Haltern

3,04 m Fabian Micansky 17.09.1994 Gelsenkirchen

Ballwurf

28,50 m Peter Schotte 10.09.1994 Recklinghausen

27,00 m Fabian Micansky 17.09.1994 Gelsenkirchen

24,50 m Jonas Thies 17.06.2017 Haltern

M9

30 m Halle

5,20 sec Markus Wallenborn 08.03.1981 Coesfeld

50 m

8,10 sec Markus Wallenborn 18.07.1981 Coesfeld

8,30 sec Peter Schotte 24.09.1995 Recklinghausen

8,60 sec Kai Schwerhoff 24.09.1995 Recklinghausen

M9

800 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|------------------|
| 02:51,05 min | Jonah Hummels | 30.05.2015 | Oer-Erkenschwick |
| 02:56,35 min | Andrin Budde | 03.09.2016 | Dülmen |
| 03:01,81 min | Connor Ehrbar | 17.06.2017 | Haltern |

1000 m

| | | | |
|--------------|-------------|------------|----------------|
| 03:36,28 min | Lutz Holste | 07.05.2006 | Recklinghausen |
|--------------|-------------|------------|----------------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 3,60 m | Jonas Thies | 10.05.2018 | Coesfeld |
| 3,58 m | Michael Salzmann | 10.09.1994 | Recklinghausen |
| 3,28 m | Peter Schotte | 04.06.1995 | Sythen |

Ballwurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|----------------|
| 39,76 m | Michael Salzmann | 10.09.1984 | Recklinghausen |
| 33,00 m | Marcel Alexander | 29.05.1993 | Sythen |
| 32,00 m | Jonas Thies | 23.06.2018 | Sythen |

3-Kampf

| | | | |
|------------|-----------------|------------|----------------|
| 834 Punkte | Jonas Thies | 11.05.2018 | Coesfeld |
| 803 Punkte | Fabian Micansky | 14.05.1995 | Recklinghausen |

M10

50 m

| | | | |
|----------|--------------------|------------|---------------|
| 7,80 sec | Christian Scholz | 10.07.1982 | Coesfeld |
| 7,80 sec | Thilo Schafeld | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 7,83 sec | Finn Freier | 23.06.2018 | Sythen |
| 7,90 sec | Markus Wallenborn | 29.05.1982 | Sythen |
| 7,90 sec | Karl-Heinz Heltweg | 07.10.1978 | Reken |

600 m

| | | | |
|--------------|--------------------|------------|-------|
| 02:04,70 min | Karl-Heinz Heltweg | 07.10.1978 | Reken |
| 02:05,40 min | Ralf Ewering | 07.10.1978 | Reken |

800 m

| | | | |
|--------------|----------------|------------|----------------|
| 02:42,23 min | Jonah Hummels | 30.04.2016 | Recklinghausen |
| 02:51,43 min | Andrin Budde | 17.06.2017 | Haltern |
| 02:53,12 min | Fabian Sicking | 03.09.2016 | Dülmen |

1000 m

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|----------------|
| 03:42,50 min | Sascha Schmelting | 06.05.1984 | Recklinghausen |
| 03:55,00 min | Thomas Stuke | 08.06.1985 | Sythen |

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------------|------------|---------------|
| 3,83 m | Karl-Heinz Heltweg | 07.10.1978 | Reken |
| 3,82 m | Thilo Schafeld | 30.09.1984 | Marl Bertlich |
| 3,77 m | Christian Scholz | 10.07.1982 | Coesfeld |

M10

Ballwurf

| | | | |
|---------|--------------------|------------|---------|
| 38,00 m | Markus Wallenborn | 05.06.1982 | Reken |
| 38,00 m | Michael Salzmann | 04.06.1995 | Sythen |
| 37,69 m | Karl-Heinz Heltweg | 07.10.1978 | Reken |
| 36,50 m | Michael Salzmann | 01.07.1995 | Waltrop |

3-Kampf

| | | | |
|------------|------------------|------------|----------------|
| 988 Punkte | Michael Salzmann | 14.05.1995 | Recklinghausen |
| 853 Punkte | Peter Schotte | 12.05.1996 | Recklinghausen |
| 813 Punkte | Jonas Thies | 30.05.2019 | Coesfeld |

M11

50 m

| | | | |
|----------|--------------------|------------|----------------|
| 7,71 sec | Tom Gesing | 07.05.2001 | Recklinghausen |
| 7,80 sec | Stefan Blumentrath | 30.09.1990 | Haltern |
| 7,80 sec | Roman Vehlken | 18.05.1991 | Sythen |
| 7,80 sec | Marcel Kuhlmann | 17.09.2005 | Recklinghausen |
| 7,86 sec | Sebastian Lippert | 18.09.2004 | Recklinghausen |

800 m

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|----------------|
| 02:36,00 min | Alexander Wilhelm | 05.05.1980 | Recklinghausen |
| 02:38,14 min | Jonah Hummels | 17.06.2017 | Haltern |
| 02:43,90 min | Dieter Konniger | 27.05.1978 | Sythen |

1000 m

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|---------|
| 03:17,77 min | Lutz Holste | 26.04.2008 | Dülmen |
| 03:22,20 min | Markus Rösing | 11.09.1983 | Dorsten |
| 03:29,00 min | Alexander Wilhelm | 24.05.1980 | Sythen |

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------------|------------|---------|
| 4,10 m | Tim Golles | 26.09.1998 | Waltrop |
| 3,96 m | Jonah Hummels | 17.06.2017 | Haltern |
| 3,80 m | Christoph Niewerth | 26.09.1998 | Waltrop |

Hochsprung

| | | | |
|--------|--------------|------------|--------|
| 1,15 m | Ulrich Stuke | 08.06.1985 | Sythen |
|--------|--------------|------------|--------|

Ballwurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|------------------|
| 43,50 m | Michael Salzmann | 15.06.1996 | Dülmen |
| 43,00 m | Marcel Kuhlmann | 03.06.2005 | Oer-Erkenschwick |
| 40,50 m | Stefan Salzmann | 30.05.1999 | Heiden |

3-Kampf

| | | | |
|-------------|------------------|------------|------------------|
| 1035 Punkte | Marcel Kuhlmann | 03.06.2005 | Oer-Erkenschwick |
| 962 Punkte | Peter Schotte | 10.05.1997 | Recklinghausen |
| 953 Punkte | Michael Salzmann | 12.05.1996 | Recklinghausen |

M12

50 m

| | | | |
|----------|--------------------|------------|----------------|
| 7,15 sec | Roman Vehlken | 17.06.1992 | Nordkirchen |
| 7,28 sec | Andreas Jokiel | 29.06.1997 | Recklinghausen |
| 7,30 sec | Hendrik Heidermann | 30.09.1990 | Haltern |
| 7,30 sec | Timo Wilkes | 04.06.1995 | Sythen |

60 m Hürden

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------|
| 12,72 sec | Jonah Hummels | 10.05.2018 | Coesfeld |
|-----------|---------------|------------|----------|

75 m

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------|
| 10,20 sec | Ludger Wilkes | 09.09.1978 | Coesfeld |
| 10,30 sec | Manfred Busch | 12.07.1986 | Coesfeld |
| 10,59 sec | Thomas Jacob | 20.04.2002 | Dülmen |

800 m

| | | | |
|--------------|-----------------|------------|----------------|
| 02:32,80 min | Frank Ewering | 27.05.1978 | Sythen |
| 02:33,70 min | Hubertus Benson | 27.05.1978 | Sythen |
| 02:44,53 min | Jonah Hummels | 05.05.2018 | Recklinghausen |

1000 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|----------------|
| 03:12,00 min | Markus Rösing | 20.05.1984 | Recklinghausen |
| 03:13,35 min | Lutz Holste | 06.09.2009 | Olfen |
| 03:15,00 min | Helmut Leying | 24.09.1983 | Rhede |

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|--------|
| 4,59 m | Christian Scholz | 15.09.1984 | Heiden |
| 4,51 m | Tom Gesing | 30.06.2002 | Heiden |
| 4,45 m | Timo Wilkes | 04.06.1994 | Heiden |

Hochsprung

| | | | |
|--------|---------------|------------|---------------|
| 1,46 m | Ulrich Stuke | 05.10.1986 | Marl Bertlich |
| 1,34 m | Ralf Knüsting | 29.06.1986 | Waltrip |
| 1,24 m | Jonah Hummels | 10.05.2018 | Coesfeld |

Kugelstoßen

| | | | |
|--------|---------------------|------------|---------|
| 9,04 m | Christoph Kremer | 05.07.1992 | Heiden |
| 8,44 m | Maximilian Lingenau | 08.10.1995 | Haltern |
| 8,37 m | Hendrik Hesterwerth | 27.09.1998 | Haltern |

Speerwurf

| | | | |
|---------|-----------------|------------|----------|
| 26,84 m | Andreas Jokiel | 12.10.1997 | Haltern |
| 24,79 m | Fabian Micansky | 27.09.1998 | Haltern |
| 23,06 m | Jonah Hummels | 10.05.2018 | Coesfeld |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|---------------------|------------|---------|
| 23,76 m | Maximilian Lingenau | 08.10.1995 | Haltern |
| 17,50 m | Daniel Schreiber | 21.10.2012 | Haltern |
| 17,04 m | Peter Schotte | 27.09.1998 | Haltern |

M13

50 m

| | | | |
|----------|--------------------|------------|---------|
| 7,04 sec | Tobias Bone | 26.09.1998 | Waltrop |
| 7,10 sec | Roman Vehlken | 29.05.1993 | Sythen |
| 7,20 sec | Benjamin Zyla | 06.09.1990 | Rhede |
| 7,20 sec | Sebastian Vehlken | 03.10.1991 | Heiden |
| 7,20 sec | Hendrik Heidermann | 03.10.1991 | Heiden |
| 7,20 sec | Timo Wilkes | 01.07.1995 | Waltrop |

75 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|------------------|
| 9,94 sec | Thomas Pichler | 13.05.2000 | Dülmen |
| 10,22 sec | Alexander Frericks | 15.06.2003 | Oer-Erkenschwick |
| 10,41 sec | Rene Kensbock | 16.09.2006 | Recklinghausen |

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------|
| 13,20 sec | Markus Risthaus | 15.09.1984 | Coesfeld |
| 14,00 sec | Ulrich Stuke | 06.06.1987 | Sythen |
| 14,50 sec | Christian Scholz | 08.06.1985 | Sythen |

60 m Hürden

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------------|
| 11,71 sec | Jonah Hummels | 14.09.2019 | Recklinghausen |
|-----------|---------------|------------|----------------|

800 m

| | | | |
|--------------|----------------|------------|--------|
| 02:48,12 min | Jonah Hummels | 06.04.2019 | Dülmen |
| 03:05,00 min | Kai Mohnfelder | ? | |

1000 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|--------------|
| 03:05,10 min | Peter Wansing | 07.05.1978 | Erkenschwick |
| 03:07,00 min | Markus Rösing | 08.06.1985 | Sythen |
| 03:07,80 min | Ralf Ewering | 15.07.1981 | Dülmen |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|--------|
| 19:22,00 min | Lutz Holste | 04.12.2010 | Dülmen |
| 19:48,00 min | Luca Grimmert | 07.05.2017 | Reken |
| 25:00,00 min | Jan-Lukas Hummels | 04.05.2014 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|-----------------|------------|---------|
| 4,81 m | Timo Wilkes | 01.07.1995 | Waltrop |
| 4,81 m | Thomas Jacob | 30.06.2002 | Heiden |
| 4,76 m | Peter Wansing | 07.10.1978 | Reken |
| 4,66 m | Alexander Looks | 26.09.1998 | Waltrop |

Hochsprung

| | | | |
|--------|----------------|------------|----------------|
| 1,55 m | Ulrich Stuke | 10.05.1987 | Recklinghausen |
| 1,40 m | Christian Bone | 02.10.1988 | Haltern |
| 1,35 m | Thomas Stuke | 02.10.1988 | Haltern |
| 1,35 m | Jonah Hummels | 25.05.2019 | Recklinghausen |

M13

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|---------------------|------------|---------|
| 11,32 m | Rene Kensbock | 09.09.2006 | Olfen |
| 10,53 m | Alexander Looks | 26.09.1998 | Waltrop |
| 10,35 m | Maximilian Lingenau | 13.10.1996 | Haltern |

Speerwurf

| | | | |
|---------|---------------------|------------|---------|
| 37,48 m | Maximilian Lingenau | 13.10.1996 | Haltern |
| 34,43 m | Alexander Looks | 26.04.1998 | Haltern |
| 27,90 m | Andreas Jokiel | 27.09.1998 | Haltern |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|---------------------|------------|---------|
| 35,40 m | Maximilian Lingenau | 13.10.1996 | Haltern |
| 28,28 m | Rene Kensbock | 09.09.2006 | Olfen |
| 19,92 m | Peter Schotte | 25.09.1999 | Haltern |

Ballwurf

| | | | |
|---------|---------------------|------------|----------------|
| 49,50 m | Rene Kensbock | 16.09.2006 | Recklinghausen |
| 49,00 m | Michael Salzmann | 26.09.1998 | Waltrop |
| 48,50 m | Maximilian Lingenau | 06.06.1996 | Heiden |

3-Kampf

| | | | |
|------------|------------------|------------|----------------|
| 753 Punkte | Florian Micansky | 10.05.1997 | Recklinghausen |
|------------|------------------|------------|----------------|

Mehrkampf Block

Sprint/Sprung

| | | | |
|-------------|---------------|------------|----------|
| 1844 Punkte | Jonah Hummels | 10.05.2018 | Coesfeld |
|-------------|---------------|------------|----------|

M14

60 m Halle

| | | | |
|----------|--------------------|------------|----------|
| 8,16 sec | Tom Gesing | 07.03.2004 | Dortmund |
| 8,30 sec | Alexander Frericks | 07.03.2004 | Dortmund |

75 m

| | | | |
|----------|---------------|------------|-----------|
| 9,35 sec | Tobias Bone | 21.08.1999 | Paderborn |
| 9,50 sec | Josip Dujic | 22.04.1989 | Dülmen |
| 9,70 sec | Kai Monfelder | 18.06.1988 | Heiden |

100 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|----------------|
| 12,40 sec | Ludger Wilkes | 04.05.1980 | Recklinghausen |
| 12,58 sec | Alexander Frericks | 27.06.2004 | Rhede |
| 12,72 sec | Thomas Pichler | 07.05.2001 | Recklinghausen |

1000 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|----------------|
| 02:49,40 min | Ralf Ewering | 25.09.1982 | Coesfeld |
| 02:52,90 min | Frank Ewering | 20.09.2980 | Recklinghausen |
| 02:56,47 min | Kai Monfelder | 24.06.1988 | Dülmen |

2000 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|----------|
| 06,31,20 min | Frank Ewering | 24.05.1980 | Sythen |
| 07:10,00 min | Thorsten Marwick | 16.08.1980 | Coesfeld |

M14

3000 m

10:46,14 min Tim Schroer 19.04.2008 Coesfeld

5 km Straße

19:05,00 min Tim Schroer 11.10.2008 Coesfeld

22:29,00 min Marlon Wirtz 04.05.2014 Reken

Weitsprung

5,46 m Michael Kanacher 07.10.1978 Reken

5,18 m Peter Wansing 22.09.1979 Coesfeld

5,12 m Timo Wilkes 19.05.1996 Recklinghausen

Hochsprung

1,63 m Ulrich Stuke 21.05.1988 Sythen

1,46 m Christian Scholz 05.10.1986 Marl Bertlich

1,45 m Andreas Bone 22.05.1989 Recklinghausen

Kugelstoßen

12,37 m Rene Kensbock 18.08.2007 Dülmen

11,95 m Maximilian Thies 25.08.2001 Bielefeld

11,45 m Julius Hagelstange 25.08.2001 Bielefeld

Speerwurf

38,32 m Sebastian Lippert 03.06.2007 Gladbeck

36,71 m Julius Hagelstange 10.06.2001 Recklinghausen

35,15 m Maximilian Thies 10.06.2001 Recklinghausen

Diskuswurf

28,59 m Rene Kensbock 03.06.2007 Gladbeck

25,19 m Patrick Sühling 07.08.1999 Heiden

21,84 m Peter Schotte 24.09.2000 Haltern

M15

75 m

9,10 sec Hendrik Heidermann 27.06.1993 Münster Roxel

9,20 sec Sven Lieba 21.06.1997 Dülmen

9,50 sec Timo Wilkes 21.06.1997 Dülmen

100 m

12,00 sec Peter Wansing 04.05.1980 Coesfeld

12,06 sec Thomas Pichler 09.06.2002 Herne

12,09 sec Tobias Bone 09.09.2000 Recklinghausen

200 m

25,70 sec Ralf Ewering 23.05.1983 Recklinghausen

26,10 sec Ralf Enk 09.09.1978 Coesfeld

M15

300 m

| | | | |
|-----------|-----------------|------------|------------------|
| 38,28 sec | Tobias Bone | 21.05.2000 | Gladbeck |
| 42,71 sec | Dominic Sühling | 15.06.2003 | Oer-Erkenschwick |
| 42,89 sec | Tim Schroer | | |

400 m

| | | | |
|-----------|---------------|------------|----------|
| 52,76 sec | Frank Ewering | 12.07.1981 | Dortmund |
|-----------|---------------|------------|----------|

800 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------|
| 02:06,00 min | Frank Ewering | 14.06.1981 | Recklinghausen |
| 02:06,30 min | Ralf Ewering | 29.05.1983 | Recklinghausen |
| 02:11,00 min | Peter Sühling | 08.06.1980 | Recklinghausen |
| 02:11,00 min | Hermann-Josef Benson | 16.08.1980 | Coesfeld |

1000 m

| | | | |
|--------------|----------------|------------|----------|
| 02:44,70 min | Frank Ewering | 15.07.1981 | Dülmen |
| 02:45,00 min | Ralf Ewering | 05.07.1983 | Dülmen |
| 02:47,25 min | Kai Mohnfelder | 18.06.1989 | Arnsberg |

1500 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------|
| 04:43,90 min | Hermann-Josef Benson | 08.06.1980 | Recklinghausen |
|--------------|----------------------|------------|----------------|

2000 m

| | | | |
|--------------|-------------|------------|------------|
| 06:52,05 min | Tim Schroer | 18.04.2009 | Billerbeck |
|--------------|-------------|------------|------------|

3000 m

| | | | |
|--------------|------------------|------------|-------------------|
| 10:23,53 min | Tim Schroer | 25.04.2009 | Bergisch Gladbach |
| 11:08,00 min | Thorsten Marwick | 06.06.1981 | Sythen |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-------------|------------|-------|
| 18:35,00 min | Tim Schroer | 03.05.2009 | Reken |
|--------------|-------------|------------|-------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------------|------------|----------------|
| 5,58 m | Hendrik Heidermann | 27.06.1993 | Münster Roxel |
| 5,45 m | Sven Lieba | 24.05.1997 | Heiden |
| 5,40 m | Jürgen Illerhues | 27.05.1990 | Recklinghausen |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|--------------------|------------|----------------|
| 13,79 m | Rene Kensbock | 31.08.2008 | Paderborn |
| 13,42 m | Julius Hagelstange | 09.06.2002 | Herne |
| 12,92 m | Maximilian Thies | 23.06.2002 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|--------------------|------------|---------------------|
| 41,36 m | Julius Hagelstange | 22.09.2002 | Haltern |
| 39,20 m | Maximilian Thies | 09.06.2002 | Herne |
| 34,97 m | Sebastian Lippert | 27.05.2008 | Bochum Wattenscheid |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|----------------------|------------|---------|
| 33,00 m | Sven Lieba | 12.10.1997 | Haltern |
| 31,76 m | Timo Wilkes | 12.10.1997 | Haltern |
| 26,17 m | Konstantin Reinhardt | 10.09.2011 | Dülmen |

MJB - U18

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 11,40 sec | Manfred Wameling | 02.09.1979 | Recklinghausen |
| 11,40 sec | Ralf Ewering | 09.06.1984 | Sythen |
| 11,50 sec | Steffen Dudek | 09.06.1984 | Sythen |
| 11,60 sec | Detlef Sühling | 20.09.1980 | Recklinghausen |

150 m

| | | | |
|-----------|----------------|------------|--------|
| 18,10 sec | Kai Mohnfelder | 21.04.1990 | Dülmen |
| 18,10 sec | Thomas Pichler | 03.05.2003 | Dülmen |
| 18,80 sec | Tobias Bone | 20.04.2002 | Dülmen |
| 19,30 sec | Rene Wameling | 06.04.2019 | Dülmen |

200 m

| | | | |
|-----------|---------------|------------|--------|
| 23,00 sec | Frank Ewering | 05.07.1983 | Dülmen |
| 23,40 sec | Ralf Ewering | 09.06.1984 | Sythen |
| 23,44 sec | Steffen Dudek | 19.08.1984 | Ahlen |

300 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|----------------|
| 38,52 sec | Kai Mohnfelder | 27.05.1990 | Recklinghausen |
| 39,30 sec | Markus Steinhäuser | 24.05.1998 | Wattenscheid |

400 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 50,77 sec | Ralf Ewering | 19.08.1984 | Ahlen |
| 51,30 sec | Frank Ewering | 29.05.1983 | Recklinghausen |
| 52,00 sec | Manfred Wameling | 22.09.1979 | Coesfeld |

800 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|----------------|
| 02:06,80 min | Hermann-Josef Benson | 06.06.1982 | Recklinghausen |
| 02:07,80 min | Peter Sühling | 06.06.1982 | Recklinghausen |
| 02:11,36 min | Markus Schlottbohm | 25.05.1989 | Recklinghausen |

1000 m

| | | | |
|--------------|-----------------|------------|-------------|
| 02:46,99 min | Ralf Ewering | 05.09.1984 | Rhede |
| 02:54,00 min | Dieter Konniger | 07.05.1983 | Coesfeld |
| 02:58,60 min | Peter Tenbohlen | 30.04.1983 | Lippamsdorf |

1500 m

| | | | |
|--------------|-------------|------------|-------|
| 04:38,60 min | Tim Schroer | 05.06.2010 | Ahlen |
|--------------|-------------|------------|-------|

3000 m

| | | | |
|--------------|--------------|------------|--------|
| 09:59,11 min | Tim Schroer | 24.04.2010 | Dülmen |
| 12:15,38 min | Felix Geiger | 20.04.2013 | Dülmen |

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-------------|------------|-------|
| 17:53,00 min | Tim Schroer | 09.05.2010 | Reken |
|--------------|-------------|------------|-------|

7,5 km Straße

| | | | |
|--------------|-------------|------------|----------|
| 28:56,00 min | Tim Schroer | 26.09.2010 | Bertlich |
|--------------|-------------|------------|----------|

MJB - U18

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 6,46 m | Manfred Wameling | 02.09.1979 | Recklinghausen |
| 5,99 m | Michael Kanacher | 04.05.1980 | Coesfeld |
| 5,74 m | Detlef Sühling | 08.06.1980 | Recklinghausen |

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|--------|
| 1,55 m | Christian Scholz | 06.06.1987 | Sythen |
|--------|------------------|------------|--------|

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|--------------------|------------|-------------|
| 15,45 m | Rene Kensbock | 06.09.2009 | Olfen |
| 13,05 m | Julius Hagelstange | 12.06.2004 | Lüdenscheid |
| 11,98 m | Peter Wansing | 06.06.1981 | Sythen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|--------------------|------------|---------|
| 46,37 m | Julius Hagelstange | 19.06.2004 | Rheine |
| 40,95 m | Rene Kensbock | 19.04.2009 | Haltern |
| 39,20 m | Maximilian Thies | 09.06.2002 | Herne |

Diskuswurf

| | | | |
|---------|----------------------|------------|----------|
| 26,11 m | Peter Schotte | 13.04.2002 | Gladbeck |
| 24,04 m | Konstantin Reinhardt | 21.04.2012 | Dülmen |
| 19,09 m | Felix Geiger | 21.04.2012 | Dülmen |

MJA - U20

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------|
| 11,10 sec | Manfred Wameling | 04.05.1980 | Coesfeld |
| 11,20 sec | Guido Wameling | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 11,20 sec | Peter Tenbohlen | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 11,80 sec | Christian Bohn | 18.08.1979 | Coesfeld |

150 m

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|--------|
| 18,63 sec | Sebastian Lippert | 09.04.2011 | Dülmen |
| 18,76 sec | Hendrik Heidermann | 27.04.1997 | Dülmen |
| 19,80 sec | Florian Kaiser | 03.05.2003 | Dülmen |

200 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------|
| 22,78 sec | Manfred Wameling | 28.06.1980 | Dortmund |
| 22,80 sec | Peter Tenbohlen | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 22,90 sec | Frank Ewering | 05.06.1984 | Dülmen |

400 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------|
| 50,49 sec | Frank Ewering | 03.06.1984 | Dortmund |
| 50,90 sec | Manfred Wameling | 27.09.1980 | Coesfeld |
| 53,80 sec | Dieter Konniger | 28.09.1985 | Coesfeld |

800 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|----------------|
| 02:05,50 min | Peter Sühling | 29.05.1983 | Recklinghausen |
|--------------|---------------|------------|----------------|

MJA - U20

1000 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|-------------|
| 02:47,90 min | Peter Sühling | 30.04.1983 | Lippamsdorf |
| 02:48,20 min | Hermann-Josef Benson | 30.04.1983 | Lippamsdorf |

1500 m

| | | | |
|--------------|----------------------|------------|---------|
| 04:43,20 min | Peter Sühling | 11.09.1983 | Dorsten |
| 04:43,60 min | Hermann-Josef Benson | 11.09.1983 | Dorsten |

Weitsprung

| | | | |
|--------|--------------------|------------|------------------|
| 6,69 m | Manfred Wameling | 08.06.1980 | Recklinghausen |
| 5,68 m | Hendrik Heidermann | 24.05.1997 | Heiden |
| 4,38 m | Tim Golles | 03.06.2005 | Oer-Erkenschwick |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|--------------------|------------|----------------|
| 14,27 m | Julius Hagelstange | 30.04.2006 | Haltern |
| 14,08 m | Rene Kensbock | 18.09.2011 | Coesfeld |
| 11,37 m | Peter Wansing | 29.05.1983 | Recklinghausen |

Speerwurf

| | | | |
|---------|----------------------|------------|----------------|
| 47,90 m | Julius Hagelstange | 09.07.2005 | Dortmund |
| 34,44 m | Hermann-Josef Benson | 20.05.1984 | Recklinghausen |

Männer - U23

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 11,00 sec | Manfred Wameling | 08.05.1982 | Coesfeld |
| 11,46 sec | Peter Tenbohlen | 02.06.1988 | Recklinghausen |
| 11,80 sec | Detlef Sühling | 09.06.1984 | Sythen |

200 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 22,50 sec | Manfred Wameling | 31.05.1982 | Recklinghausen |
| 23,00 sec | Peter Tenbohlen | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 23,80 sec | Detlef Sühling | 18.05.1985 | Coesfeld |

3000 m

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|----------|
| 09:20,04 min | Peter Sühling | 12.08.1986 | Dortmund |
| 12:19,95 min | Sebastian Lippert | 20.04.2013 | Dülmen |

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 7,11 m | Manfred Wameling | 23.05.1983 | Recklinghausen |
| 6,51 m | Peter Tenbohlen | 01.06.1986 | Recklinghausen |
| 6,05 m | Peter Wansing | 02.06.1985 | Recklinghausen |

Kugelstoßen

| | | | |
|---------|--------------------|------------|--------|
| 11,92 m | Julius Hagelstange | 26.04.2009 | Sythen |
|---------|--------------------|------------|--------|

Speerwurf

| | | | |
|---------|--------------------|------------|---------|
| 41,29 m | Julius Hagelstange | 19.04.2009 | Haltern |
|---------|--------------------|------------|---------|

Männer

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|----------------|
| 11,40 sec | Manfred Wameling | 02.06.1985 | Recklinghausen |
| 11,48 sec | Peter Tenbohlen | 17.06.1992 | Nordkirchen |
| 11,90 sec | Detlef Sühling | 10.05.1992 | Recklinghausen |

200m

| | | | |
|-----------|----------------|------------|---------------|
| 24,10 sec | Detlef Sühling | 27.06.1993 | Münster Roxel |
|-----------|----------------|------------|---------------|

5 km Straße

| | | | |
|--------------|---------------|------------|-------|
| 16:52,00 min | Peter Wansing | 27.06.1992 | Reken |
|--------------|---------------|------------|-------|

10 km Straße

| | | | |
|--------------|------------------|------------|------------|
| 37:30,00 min | Peter Wansing | 24.06.1994 | Borken |
| 37:38,00 min | Georg Hellenkamp | 26.08.2012 | Hamminkeln |
| 45:02,21 min | Christian Mummel | 24.06.1994 | Borken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------------|
| 6,37 m | Manfred Wameling | 18.05.1985 | Coesfeld |
| 6,28 m | Detlef Sühling | 23.05.1992 | Recklinghausen |
| 6,17 m | Peter Tenbohlen | 23.05.1992 | Recklinghausen |

Kugelstoßen 7,26 kg

| | | | |
|---------|------------------------|------------|----------|
| 11,81 m | Frank Schweitzer (M35) | 25.08.2001 | Herten |
| 8,01 m | Manfred Wameling (M55) | 12.10.2019 | Nieukerk |

Speerwurf

| | | | |
|---------|-----------------|------------|---------------|
| 38,96 m | Marc-Rene Frank | 19.06.2005 | Münster Roxel |
|---------|-----------------|------------|---------------|

Diskuswurf 2 kg

| | | | |
|---------|------------------------|------------|----------|
| 44,12 m | Frank Schweitzer (M35) | 14.07.2002 | Kevelaer |
| 26,79 m | Lutz Spauschus (M40) | 19.10.2008 | Haltern |
| 23,49 m | Manfred Wameling (M55) | 12.10.2019 | Nieukerk |

Männer - M30

100 m

| | | | |
|-----------|---------------------|------------|----------|
| 11,40 sec | Dr. Herbert Groning | 12.05.1984 | Coesfeld |
|-----------|---------------------|------------|----------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|---------------------|------------|----------|
| 5,88 m | Dr. Herbert Groning | 12.05.1984 | Coesfeld |
|--------|---------------------|------------|----------|

10 km Straße

| | | | |
|--------------|------------------|------------|--------|
| 36:42,00 min | Georg Hellenkamp | 21.09.2013 | Heiden |
|--------------|------------------|------------|--------|

Männer - M35

5000 m

| | | | |
|--------------|---------------|------------|--------|
| 18:25,50 min | Manfred Block | 24.05.1980 | Sythen |
|--------------|---------------|------------|--------|

Kugelstoßen 7,26 kg

| | | | |
|---------|------------------|------------|--------|
| 11,81 m | Frank Schweitzer | 25.08.2001 | Herten |
|---------|------------------|------------|--------|

Diskuswurf 2 kg

| | | | |
|---------|------------------|------------|----------|
| 44,12 m | Frank Schweitzer | 14.07.2002 | Kevelaer |
|---------|------------------|------------|----------|

Männer - M40

10 km Straße

| | | | |
|--------------|---------------|------------|-------|
| 47:01,00 min | Marco Henning | 04.05.2014 | Reken |
| 51:18,00 min | Jochen Heinen | 05.05.2013 | Reken |

Halbmarathon

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|--------|
| 01:48:33 Std | Christoph Sicking | 07.04.2019 | Berlin |
|--------------|-------------------|------------|--------|

Diskuswurf 2 kg

| | | | |
|---------|------------------|------------|---------|
| 37,45 m | Frank Schweitzer | 19.10.2008 | Haltern |
| 26,79 m | Lutz Spauschus | 19.10.2008 | Haltern |

Männer - M45

5 km Straße

| | | | |
|--------------|------------------|------------|-----------|
| 18:47,00 min | Thorsten Burgers | 04.07.2008 | Drevenack |
| 27:52,25 min | Ulrich Berger | 06.05.2007 | Reken |

10 km Straße

| | | | |
|--------------|---------------|------------|-------|
| 44:07,00 min | Marco Henning | 03.05.2015 | Reken |
|--------------|---------------|------------|-------|

Männer - M50

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|--------|
| 14,10 sec | Stephan Wameling | 01.09.2018 | Herten |
| 14,63 sec | Christian Sosnov | 27.05.2022 | Reken |

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|-------|
| 4,03 m | Christian Sosnov | 27.05.2022 | Reken |
|--------|------------------|------------|-------|

Kugelstoßen 6 kg

| | | | |
|--------|------------------|------------|--------|
| 9,07 m | Stephan Wameling | 01.09.2018 | Herten |
|--------|------------------|------------|--------|

5 km Straße

| | | | |
|--------------|-----------------|------------|-------|
| 26:36,00 min | Rolf Hummels | 05.05.2019 | Reken |
| 27:52,75 min | Ludger Konniger | 06.05.2007 | Reken |

Männer - M55

60 m Halle

| | | | |
|----------|------------------|------------|--------|
| 8,73 sec | Manfred Wameling | 29.02.2020 | Erfurt |
|----------|------------------|------------|--------|

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|--------|
| 14,06 sec | Manfred Wameling | 12.05.2019 | Rheine |
| 14,10 sec | Stephan Wameling | 12.05.2019 | Rheine |

200 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|------------|
| 29,49 sec | Manfred Wameling | 09.02.2020 | Düsseldorf |
|-----------|------------------|------------|------------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|--------|
| 4,91 m | Manfred Wameling | 29.02.2020 | Erfurt |
| 3,92 m | Stephan Wameling | 12.05.2019 | Rheine |

Männer - M55

Kugelstoßen 6 kg

| | | | |
|--------|------------------|------------|----------|
| 9,75 m | Manfred Wameling | 03.10.2020 | Gladbeck |
| 8,40 m | Stephan Wameling | 26.05.2019 | Gladbeck |

Diskuswurf

| | | | |
|-------|------------------|------------|--------|
| 30,71 | Manfred Wameling | 07.08.2021 | Minden |
|-------|------------------|------------|--------|

Speerwurf

| | | | |
|---------|------------------|------------|--------------|
| 18,23 m | Manfred Wameling | 22.08.2020 | Zella-Mehlis |
|---------|------------------|------------|--------------|

3-Kampf

| | | | |
|-------------|------------------|------------|--------|
| 1597 Punkte | Manfred Wameling | 31.08.2019 | Herten |
|-------------|------------------|------------|--------|

5-Kampf

| | | | |
|-------------|------------------|------------|--------------|
| 2266 Punkte | Manfred Wameling | 22.08.2020 | Zella-Mehlis |
|-------------|------------------|------------|--------------|

10km Straße

| | | | |
|--------------|------------------|------------|-------|
| 57:50,00 min | Alexander Ehrbar | 05.05.2019 | Reken |
|--------------|------------------|------------|-------|

Männer - M60

60 m Halle

| | | | |
|----------|------------------|------------|---------|
| 8,89 sec | Manfred Wameling | 21.12.2021 | Münster |
|----------|------------------|------------|---------|

100 m

| | | | |
|-----------|------------------|------------|--------|
| 14,60 sec | Manfred Wameling | 02.04.2022 | Dülmen |
|-----------|------------------|------------|--------|

Weitsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|------------|
| 4,67 m | Manfred Wameling | 05.03.2022 | Düsseldorf |
|--------|------------------|------------|------------|

Hochsprung

| | | | |
|--------|------------------|------------|------------|
| 1,44 m | Manfred Wameling | 26.02.2022 | Düsseldorf |
|--------|------------------|------------|------------|

Diskuswurf

| | | | |
|---------|--------------|------------|-------|
| 28,57 m | Dirk Humrich | 27.05.2022 | Reken |
|---------|--------------|------------|-------|

5km Straße

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|-------|
| 25:55,00 min | Paul Lütkebohmert | 04.05.2008 | Reken |
|--------------|-------------------|------------|-------|

10km Straße

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|-------|
| 52:11,23 min | Paul Lütkebohmert | 06.05.2007 | Reken |
|--------------|-------------------|------------|-------|

Männer - M65

5km Straße

| | | | |
|--------------|-------------------|------------|-------|
| 25:08,00 min | Paul Lütkebohmert | 09.05.2010 | Reken |
| 26:56,00 min | Theo Dahlhaus | 03.05.2009 | Reken |

Männer - M70

5km Straße

| | | | |
|--------------|---------------|------------|-------|
| 27:05,00 min | Theo Dahlhaus | 06.05.2012 | Reken |
|--------------|---------------|------------|-------|

Männer - M75

5000 m

31:46,94 min Paul Lütkebohmert

27.05.2022 Reken

