

# Dürener Turnverein 1847 e.V. Leichtathletik-Abteilung - ewige Bestenliste

Stand: 31.12.2023

Aufgeführt sind die jeweils 10 Besten in Form einer absoluten Bestenliste, d.h. Durchlässigkeit durch alle Altersklassen.

Wenn zurzeit in vielen Wettbewerben noch keine 10 Leistungen erfasst sind, dann deshalb, weil entweder die bisher erzielten Leistungen nur bis zu dem bisher aufgeführten Platz bestenlistenwürdig oder weil weitere Leistungen nicht genügend abgesichert sind. Neue Leistungen werden also nur aufgenommen, wenn sie gleich oder besser sind als die bisher letztgenannte Leistung. Korrekturen oder Ergänzungen (möglichst mit Beleg) an Kurt Baltus.

## Anmerkung zur Einordnung von Handzeiten:

Heute werden die Laufleistungen bei Bahnwettbewerben durch die elektronische Zeitmessung ermittelt.

Früher wurden die Zeiten per Hand gestoppt. Um die älteren Leistungen mit späteren vergleichbar zu machen, werden bei Handzeiten über 100m und 200m 0,24 Sek. hinzugerechnet, bei allen anderen Strecken 0,14 Sek..

( ^ : Nicht mehr im Wettkampfprogramm der jeweiligen Klasse enthalten, deshalb ist nur die beste Leistung genannt.)

neue Bestleistungen 2023

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>MÄNNER</b>					
<b>100 m</b>					
10,64 (+0,8)	1	Rouben Rich (84)	26.07.2003	Mönchengladbach	Kreisrekord bis 2019
10,5	2	Ralf Felter (60)	02.09.1981	Essen	
10,98	3	Toni Rosano (74)	01.05.1998	Dülken	
10,99 (+0,3)	4	Nazraf Mohamed Fowseen (01)	12.07.2022	Zülpich	
10,8	5	Guido Braun (60)	02.09.1981	Essen	
10,8	5	Mario Kleefisch (64)	25.05.1986	Jülich	
11,05 (+0,4)	6	Christoph Müller (86)	29.06.2005	Grefrath	
10,9	7	Gerhard Wiltschek (60)	23.09.1978	Düren	
10,9	7	Rolf Smets (52)	13.09.1980	Dillingen	
11,0	9	Richard Kreh ( )	1933	Aachen	
11,0	9	Paul Olbertz (14)	1936	Düren	
<b>200 m</b>					
21,51 (+1,3)	1	Rouben Rich (84)	30.07.2008	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
22,03 (-0,1)	2	Toni Rosano (74)	24.05.1999	Recklinghausen	
22,11	3	Ralf Felter (60)	02.06.1982	Essen	
22,30	4	Jan Serner (75)	27.06.1998	Sittard/NED	
22,33 (-1,4)	5	Julian Paul Reul (94)	15.05.2014	Aachen	
22,3	6	Gerhard Wiltschek (60)	26.06.1976	Goch	
22,60 (+0,3)	7	Nazraf Mohamed Fowseen (01)	27.08.2023	Aachen	
22,5	8	Mario Kleefisch (64)	27.06.1986	Sittard/NED	
22,75 (+1,0)	9	Christoph Müller (86)	10.07.2005	Aachen	
22,8	10	Harry Mattonet ( )	09.07.1922	Düren	
22,8	10	Guido Braun (60)	27.09.1980	Düren	
<b>300 m ^</b>					
36,05	1	Danny Mommaerts (61)	24.04.1993	Köln	
<b>400 m</b>					
48,79	1	Rouben Rich (84)	25.07.2007	Erkelenz	
49,21	2	Jan Serner (75)	21.05.1998	Aachen	
49,58	3	Mario Kleefisch (64)	28.06.1986	Essen	
49,68	4	Julian Paul Reul (94)	18.05.2014	Aachen	
49,7	5	Mario Harnack (60)	23.07.1987	Aachen	
49,9	6	Danny Mommaerts (61)	09.07.1993	Troisdorf	
50,48	7	Axel Trocha (71)	16.07.1993	Sittard/NED	
50,9	8	Engelbert Weitz (12)	01.07.1939	Berlin	
50,94	9	Fahd Mellouk (79)	26.04.1997	Mönchengladbach	
51,2	10	Paul Olbertz (14)	01.07.1939	Berlin	
<b>800 m</b>					
1:52,57	1	Axel Trocha (71)	05.06.1993	Heidelberg	
1:52,65	2	Fahd Mellouk (79)	21.06.2003	Köln	
1:54,48	3	Mario Harnack (60)	20.07.1989	Aachen	
1:56,10	4	Erwin Ulrich (61)	28.05.1992	Hilden	
1:56,13	5	Volker Herrmann (84)	22.06.2002	Köln	
1:57,20	6	Alain Wolf (76)	24.06.1998	Troisdorf	
1:57,33	7	Niklas Schreiber (96)	08.08.2013	Leverkusen	
1:57,4	8	Rüdiger Baack (58)	24.07.1987	Sittard/NED	
1:57,89	9	Michael Kaiser (78)	16.05.1996	Köln	
1:58,3	10	Bertholt Müller (63)	23.05.1986	Troisdorf	
<b>1000 m</b>					
2:23,96	1	Fahd Mellouk (79)	12.07.2003	Herborn	Kreisrekord bis 2019
2:25,6	2	Axel Trocha (71)	24.06.1993	Grefrath	
2:30,36	3	Alain Wolf (76)	03.05.1998	Wuppertal	
2:31,4	4	Rüdiger Baack (58)	04.05.1986	Aachen	
2:31,50	5	Volker Herrmann (84)	01.05.2002	Köln	
2:32,01	6	Mario Harnack (60)	06.07.1989	Aachen	
2:32,3	7	Dietmar Schmeide (63)	06.07.1993	Aachen	
2:34,0	8	Bertholt Müller (63)	09.06.1987	Aachen	
2:35,6	9	Erwin Ulrich (61)	03.08.1991	Erkelenz	
2:36,56	10	Niklas Schreiber (96)	15.08.2013	Leverkusen	
<b>1500 m</b>					
3:44,91	1	Fahd Mellouk (79)	23.07.2003	Gent/BEL	Kreisrekord bis 2019
3:52,76	2	Alain Wolf (76)	14.06.2000	Grefrath	
3:55,32	3	Levi Thomet (97)	29.05.2016	Bottrop	
3:56,1	4	Axel Trocha (71)	17.08.1993	Aachen	
3:57,66	5	Michael Wolf (75)	25.06.1999	Troisdorf	
3:59,19	6	Holger Ahrenberg (71)	27.06.1992	Sittard/NED	
3:59,35	7	Volker Herrmann (84)	28.06.2002	Mönchengladbach	
3:59,39	8	Dietmar Schmeide (63)	22.07.1994	Troisdorf	
4:01,55	9	Rüdiger Baack (58)	13.05.1989	Bonn	
4:05,92	10	Ahmed Mellouk (75)	05.06.1993	Troisdorf	
<b>1 Meile ^</b>					
4:23,9	1	Holger Ahrenberg (71)	30.04.1994	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>3000 m</b>					
8:08,15	1	Fahd Mellouk (79)	31.08.2003	Tessenderlo/BEL	Kreisrekord bis 2019
8:14,78	2	Alain Wolf (76)	12.08.2000	Troisdorf	
8:21,3	3	Michael Wolf (75)	19.05.1999	Grefrath	
8:23,67	4	Levi Thomet (97)	24.05.2016	Aachen	
8:27,1	5	Dietmar Schmeide (63)	24.06.1993	Grefrath	
8:30,2	6	Holger Ahrenberg (71)	24.06.1993	Grefrath	
8:37,28	7	Axel Trocha (71)	21.08.1993	Sittard/NED	
8:38,8	8	Claus Seifert (68)	15.06.1994	Grefrath	
8:46,82	9	Rüdiger Baack (58)	29.04.1989	Bonn	
8:50,2	10	Ahmed Mellouk (75)	08.06.1993	Aachen	
<b>5000 m</b>					
14:05,49	1	Michael Wolf (75)	11.06.1999	Bonn	Kreisrekord bis 2019
14:26,06	2	Fahd Mellouk (79)	06.09.2003	Merksem/BEL	
14:32,18	3	Claus Seifert (68)	11.05.1994	Koblenz	
14:37,34	4	Holger Ahrenberg (71)	19.06.1993	Kevelaer	
14:45,86	5	Alain Wolf (76)	13.05.1999	Mönchengladbach	
14:47,36	6	Dietmar Schmeide (63)	27.05.1993	Kevelaer	
14:48,14	7	Levi Thomet (97)	11.05.2016	Aachen	
15:31,2	8	Georg Klein (59)	24.04.1982	Vettweiß	
15:38,4	9	Rüdiger Baack (58)	11.05.1986	Gelsenkirchen	
15:44,6	10	Manfred Röhlich (57)	30.05.1995	Aachen	
<b>10000 m</b>					
29:13,07	1	Michael Wolf (75)	29.08.1998	Troisdorf	Kreisrekord bis 2019
30:18,0	2	Alain Wolf (76)	15.10.1994	Aachen	
30:22,44	3	Claus Seifert (68)	26.08.1994	Troisdorf	
31:08,91	4	Holger Ahrenberg (71)	27.05.1992	Potsdam	
32:08,35	5	Dietmar Schmeide (63)	17.07.1993	Ludwigshafen	
32:44,46	6	Manfred Röhlich (57)	26.08.1995	Wetzlar	
33:02,09	7	Rüdiger Baack (58)	23.06.1987	Lübeck	
33:52,9	8	Georg Klein (59)	09.05.1980	Inden	
33:57,3	9	Ahmed Mellouk (75)	27.03.1993	Aachen	
<b>5 km [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]</b>					
16:29	1	Henrik Röhlich (00)	04.03.2018	Leverkusen	
16:53	2	Alain Wolf (76)	03.03.1991	Eschweiler	
16:54	3	Frank Sommer (88)	04.03.2018	Leverkusen	
17:18	4	Daniel Jung (93)	10.06.2022	Horrem	
18:15	5	Tobias Sinzig (82)	17.11.1996	Köln	
18:30	6	Frank Paschke (65)	25.02.2018	Köln	
19:48	7	David Peters (02)	17.03.2018	Titz	
20:05	8	Stephan Nickel (67)	21.07.2018	Düren	
21:57	9	Jonas Runge (89)	11.03.2018	Düren	
22:22	10	Uwe Greif (65)	17.03.2018	Titz	
<b>5 km Mannschaft [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]</b>					
	1				
<b>10 km</b>					
29:58	1	Michael Wolf (75)	08.03.1998	Leverkusen	Kreisrekord bis 2019
30:31	2	Fahd Mellouk (79)	14.09.2003	Troisdorf	
30:52	3	Levi Thomet (97)	06.03.2016	Leverkusen	
32:19	4	Alain Wolf (76)	01.05.1999	Kall	
32:40	5	Volker Herrmann (84)	07.04.2002	Brunssum/NED	
33:06	6	Frank Paschke (65)	14.09.2003	Troisdorf	
33:33	7	Dietmar Schmeide (63)	05.01.1997	Düren	
33:51	8	Manfred Röhlich (57)	06.09.1998	Düsseldorf	
<b>10 km Mannschaft</b>					
1:39:35	1	Mellouk (79) - Paschke (65) - Röhlich (57)	14.09.2003	Troisdorf	Kreisrekord bis 2019
1:39:45	2	Wolf (75) - Schmeide (63) - Röhlich (57)	05.01.1997	Düren	
1:39:55	3	Wolf (75) - Röhlich (57) - Paschke (65)	18.04.1998	Titz	
<b>Halbmarathon</b>					
1:05:38	1	Michael Wolf (75)	20.09.1997	Uster/SUI	Kreisrekord bis 2019
1:09:15	2	Holger Ahrenberg (71)	03.10.1993	Kempen	
1:09:58	3	Claus Seifert (68)	04.04.1994	Mönchengladbach	
1:11:14	4	Dietmar Schmeide (63)	17.11.1993	Köln	
1:12:03	5	Fahd Mellouk (79)	24.08.2013	Niederzier	
1:13:42	6	Frank Paschke (65)	27.03.1999	Xanten	
1:13:52	7	Manfred Röhlich (57)	12.05.1995	Neuß	
1:16:36	8	Udo Wirtz (67)	12.09.1997	Traben-Trarbach	
1:16:43	9	Helmut Kaulen (67)	20.10.2007	Wegberg	
1:17:11	10	Stefan Senden (72)	27.03.1999	Xanten	
<b>Halbmarathon Mannschaft</b>					
3:35:19	1	Ahrenberg (71) - Seifert (68) - Schmeide (63)	04.04.1994	Mönchengladbach	Kreisrekord bis 2019
3:37:15	2	Ahrenberg (71) - Schmeide (63) - Röhlich (57)	03.10.1993	Kempen	
3:49:38	3	Paschke (65) 1:14:05 - Kaulen (67) 1:16:43 - Wirtz (67) 1:18:50	20.10.2007	Wegberg	
3:51:35	4	Paschke (65) - Röhlich (57) - Wirtz (67)	01.03.1998	Niederzier	
3:52:11	5	Paschke (65) - Nickel (67) - Christoffels (60)	04.10.2009	Köln	
3:55:50	6	Paschke (65) - Senden (72) - Breuer (74)	27.03.1999	Xanten	
3:57:56	7	Seifert (68) - Röhlich (57) - F. Hauck (39)	01.12.1994	Aachen	
4:00:13	8	Röhlich (57) - Wirtz (67) - König (48)	02.03.1997	Niederzier	
4:00:48	9	Röhlich (57) - Krick (63) - König (48)	17.03.1996	Zülpich	
4:01:42	10	Paschke (65) 1:15:28 - Christoffels (60) 1:22:39 - Schieferdecker (70) 1:23:35	19.08.2006	Niederzier	
<b>25 km ^</b>					
1:22:42	1	Holger Ahrenberg (71)	15.03.1992	Unna	
<b>25 km Mannschaft ^</b>					
4:34:07	1	Müller (63) - Röhlich (57) - Becker (50)	08.03.1992	Niederzier	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Marathon</b>					
2:27:58	1	Holger Ahrenberg (71)	24.10.1993	Essen	
2:32:14	2	Georg Klein (59)	23.10.1982	Essen	
2:35:34	3	Frank Paschke (65)	06.10.2002	Köln	
2:35:41	4	Bertholt Müller (63)	29.03.1992	Paris/FRA	
2:37:16	5	Rüdiger Baack (58)	20.10.1991	Frankfurt/Main	
2:37:43	6	Manfred Röhlich (57)	30.04.1995	Hamburg	
2:42:14	7	Lukas Raßmanns (89)	29.09.2013	Berlin	
2:47:02	8	Helmut Kaulen (67)	22.04.2007	Bonn	
2:48:37	9	Stefan Senden (72)	06.10.2002	Köln	
<b>Marathon Mannschaft</b>					
8:01:05	1	Müller (63) 2:35:41 - Becker (50) 2:40:51 - Röhlich (57) 2:44:33	29.03.1992	Paris/FRA	Kreisrekord bis 2019
8:07:23	2	Baack (58) - Röhlich (57) - Becker (50)	20.10.1991	Frankfurt/Main	
8:38:48	3	Paschke (65) - Christoffels (60) - Sturm (63)	08.10.2006	Köln	
8:42:27	4	Paschke (65) - Senden (72) - Becker (50)	08.10.2001	Köln	
<b>110 m Hürden (1,067 m)</b>					
14,98 (+0,5)	1	Jan Serner (75)	16.06.1998	Dormagen	Kreisrekord bis 2019
15,50	2	Mario Harnack (60)	24.08.1990	Bad Oeynhausen	
15,4	3	Rolf Smets (52)	21.06.1977	Niederzier	
15,4	3	Michael Maul (62)	11.07.1982	Rhede	
15,75	5	Mario Kleefisch (64)	20.06.1987	Rhede	
16,2	6	Thomas Vorholt (69)	18.05.1991	Aachen	
16,4	7	Manfred Käuffer (67)	11.07.1987	Aachen	
16,5	8	Ralf Felter (60)	02.06.1979	Dülken	
<b>400 m Hürden (0,914 m)</b>					
53,35	1	Mario Harnack (60)	03.07.1988	Bonn	
59,81	2	Rouben Rich (84)	09.08.2003	Kerkrade/NED	
<b>3000 m Hindernis (0,914 m)</b>					
9:23,16	1	Holger Ahrenberg (71)	04.06.1994	Aachen	
10:04,27	2	Rüdiger Baack (58)	20.07.1989	Bremen	
<b>4 x 100 m</b>					
42,28	1	Braun (60) - Felter (60) - G. Wiltschek (60) - Freyschmidt (60)	19.06.1982	Aachen	
42,72	2	Freyschmidt (60) - Felter (60) - Braun (60) - Seeger (61)	01.09.1979	Saarbrücken	
42,83	3	Waak (79) - Serner (75) - Rosano (74) - Jansen (79)	24.04.1999	Aachen	
42,91	4	G. Wiltschek (60) - Graw (63) - M. Maul (62) - Felter (60)	26.07.1981	Recklinghausen	
42,99	5	Seeger (61) - G. Wiltschek (60) - Felter (60) - Freyschmidt (60)	03.07.1978	Göttingen	
43,38	6	Crefeld (78) - Serner (75) - Rosano (74) - D. Jansen (79)	26.05.1998	Köln	
43,3	7	Kleefisch (64) - Felter (60) - Freyschmidt (60) - Braun (60)	11.05.1986	Gelsenkirchen	
43,44	8	Rosano (74) - Serner (75) - Crefeld (78) - Baur (74)	21.05.1998	Aachen	
43,51	9	Waak (79) - Serner (75) - Rosano (74) - Baur (74)	13.05.1999	Mönchengladbach	
<b>4 x 400 m</b>					
3:27,3	1	G. Wiltschek (60) - Käuffer (67) - Kleefisch (64) - Harnack (60)	12.05.1987	Düren	
3:31,77	2	Kulagin (80) - Mikeska (80) - Siegel (82) - Soentgen (80)	29.08.1999	Aachen	
3:32,0	3	Käuffer (67) - Knoblauch (63) - Harnack (60) - Kleefisch (64)	21.05.1986	Inden	
3:33,27	4	Deubgen (84) - Felder (86) - Herrmann (84) - Rich (84)	09.05.2002	Hilden	
<b>4 x 800 m ^</b>					
8:04,35	1	Harnack (60) - Müller (63) - Ahrenberg (71) - Ulrich (61)	30.05.1991	Troisdorf	Regionsrekord
<b>3 x 1000 m</b>					
7:46,05	1	A. Mellouk (75) - A. Wolf (76) - M. Wolf (75)	29.05.1994	Leverkusen	
7:48,57	2	Harnack (60) - Baack (58) - Ulrich (61)	17.08.1991	Trier	
7:52,50	3	Mommaerts (61) - Schmeide (63) - Harnack (60)	26.08.1994	Lübeck	
<b>4 x 1500 m ^</b>					
16:04,32	1	Schmeide (63) - Ahrenberg (71) - A. Trocha (71) - Mellouk (75)	03.07.1993	Dortmund	
<b>5000 m Bahngehen</b>					
24:40,1	1	Jörg Schieferdecker (70)	06.07.2008	Eindhoven/NED	
28:03,6	2	N Faßbender	19.06.1949	Düren	
<b>5 km Gehen</b>					
23:57	1	Jörg Schieferdecker (70)	22.03.2007	Helsinki/FIN	
<b>10.000 m Bahngehen</b>					
51:54,9	1	Jörg Schieferdecker (70)	08.05.1997	Dortmund	
64:22,0	2	N Faßbender	24.05.1952	Aachen	
<b>10 km Gehen</b>					
53:15	1	Jörg Schieferdecker (70)	18.05.2007	Regensburg	
<b>20 km Gehen</b>					
1:47:27	1	Jörg Schieferdecker (70)	27.04.1997	Kerpen	
<b>Hochsprung</b>					
2,02	1	Manfred Käuffer (67)	04.07.1987	Düren	
2,01	2	Thomas Vorholt (69)	24.08.1985	Koblenz	
2,00	3	Marcel Soentgen (80)	03.07.1999	Kerkrade/NED	
1,97	4	Jan Serner (75)	15.06.1996	Düren	
1,96	5	Mario Kleefisch (64)	19.07.1986	Niederzier	
1,96	5	Wilhelm Westerkamp (67)	12.06.1988	Bad Oeynhausen	
1,95	7	Michael Preisinger (62)	26.09.1981	Düren	
1,95	7	Peter Decker (63)	04.07.1987	Düren	
1,93	9	Till Freyschmidt (99)	15.07.2018	Duisburg	
1,92	10	Mario Harnack (60)	09.06.1986	Düren	
1,92	10	Pit Freyschmidt (60)	04.06.1987	Berlin	
<b>Stabhochsprung</b>					
3,70	1	Thomas Vorholt (69)	05.10.1986	Düren	
3,70	1	Pit Freyschmidt (60)	14.05.1988	Aachen	
3,60	3	Mario Kleefisch (64)	20.07.1986	Niederzier	
3,50	4	Lars Wiltschek (98)	28.05.2017	Bad Oeynhausen	
3,50	4	Till Freyschmidt (99)	28.05.2017	Bad Oeynhausen	
3,40	6	Winfried Reuter (50)	20.05.1968	Opladen	
3,40	6	Manfred Käuffer (67)	11.07.1987	Aachen	
3,40	6	Thomas Köster (69)	23.07.1988	Kerkrade/NED	
3,20	9	Rolf Smets (52)	30.09.1984	Düren	
3,20	9	Michael Maul (62)	11.05.1986	Gelsenkirchen	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weitsprung</b>					
7,34	1	Gerold Graw (63)	05.07.1981	Mönchengladbach	
7,11	2	Michael Maul (62)	06.06.1982	Jülich	
7,00	3	Ralf Felter (60)	04.08.1981	Düren	
6,99	4	Gerhard Wiltschek (60)	01.05.1986	Niederzier	
6,97	5	Mario Kleefisch (64)	12.06.1988	Bad Oeynhausen	
6,92 (-0,3)	6	Till Freyschmidt (99)	15.07.2018	Duisburg	
6,80	7	Rolf Smets (52)	20.09.1980	Düren	
6,72	8	Pit Freyschmidt (60)	16.06.1991	Erkelenz	
6,67	9	Jan Serner (75)	26.09.1998	Euskirchen	
6,66	10	Winfried Reuter (50)	30.09.1967	Augsburg	
<b>Dreisprung</b>					
14,57	1	Mario Kleefisch (64)	28.08.1987	Sittard/NED	
13,85	2	Michael Maul (62)	25.06.1982	Niederzier	
13,76	3	Gerold Graw (63)	18.09.1981	Aachen	
13,11	4	Pit Freyschmidt (60)	16.07.1992	Maastricht/NED	
12,73	5	Ralf Felter (60)	29.05.1979	Niederzier	
12,70	6	Michael Preisinger (62)	20.06.1980	Niederzier	
12,34	7	Paul Olbertz (14)	1936	Kreuzau	
12,10	8	Engelbert Weitz (12)	1936	Düren	
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>					
16,63	1	Armin Rolfink (69)	09.06.2001	Stolberg	Regionsrekord
13,24	2	Ralf Unger (47)	03.07.1993	Aachen	
12,89	3	Pit Freyschmidt (60)	31.05.1986	Düren	
12,76	4	Frank Ressel (60)	11.07.1987	Aachen	
12,69	5	Jürgen Kessler (47)	20.08.1977	Niederzier	
12,34	6	Frank Dubbins (66)	11.07.1987	Aachen	
12,12	7	Josef Koch (??)	(unbekannt)	Erkelenz	
12,12	7	Michael Rixen (34)	27.07.1952	Düren	
12,02	9	Manfred Käuffer (67)	18.05.1991	Aachen	
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>					
46,50	1	Armin Rolfink (69)	27.04.1996	Niederzier	
43,04	2	Frank Ressel (60)	11.05.1986	Gelsenkirchen	
40,96	3	Pit Freyschmidt (60)	25.05.1991	Düren	
39,70	4	Ralf Unger (47)	01.07.1995	Aachen	
38,98	5	Frank Bilasch (67)	15.09.1996	Mönchengladbach	
37,52	6	Jürgen Kessler (47)	27.09.1975	Niederzier	
37,44	7	Thomas Vorholt (69)	25.05.1991	Düren	
36,50	8	Manfred Käuffer (67)	27.05.1990	Niederzier	
36,26	9	Wilfried Wiltschek (61)	28.06.1983	Düren	
34,68	10	Till Freyschmidt (99)	18.05.2019	Aachen	
<b>Speerwurf (800 g) (* bis 1985 alter Speer mit anderem Schwerpunkt; frühere Leistungen werden vorerst noch geführt.)</b>					
56,22*	1	Pit Freyschmidt (60)	09.06.1979	Düren	
54,02	2	Lars Wiltschek (98)	13.08.2017	Kienbaum	
51,28	3	Ingo Knobloch (63)	11.07.1987	Aachen	
51,12*	4	Rolf Smets (52)	19.05.1984	Jülich	
49,96*	5	Wilfried Wiltschek (61)	10.05.1978	Bedburg	
49,88*	6	Boris Enge (77)	14.06.1996	Düren	
49,52	7	Till Freyschmidt (99)	08.07.2018	Düsseldorf	
49,14*	8	Frank Dubbins (66)	19.05.1984	Jülich	
49,08*	9	Armin Rolfink (69)	01.07.1990	Niederzier	
48,86*	10	Dirk Ziglowski (70)	14.05.1993	Düren	
<b>Hammerwurf (7,26 kg)</b>					
36,36	1	W. Adams (??)	01.08.1939	Düren	
33,30	2	Armin Rolfink (69)	03.06.1995	Übach-Palenberg	
27,59	3	J. Eckstein (??)	01.08.1939	Düren	
<b>Fünfkampf [WEI-SPE-200-DIS-1K5]</b>					
3302 [6,64 - 45,18 - 23,1 - 33,06 - 4:25,1]	1	Mario Kleefisch (64)	19.09.1987	Düren	
3031 [6,53 - 45,27 - 23,7 - 34,60 - 5:01,0]	2	Gerhard Wiltschek (60)	24.09.1988	Düren	
2988 [6,39 - 46,42 - 25,0 - 43,94 - 5:20,4]	3	Armin Rolfink (69)	24.09.1994	Düren	
2840 [5,83 - 40,26 - 23,5 - 24,38 - 4:25,9]	4	Mario Harnack (60)	24.09.1988	Düren	
2760 [5,86 - 34,58 - 24,5 - 33,60 - 4:40,7]	5	Jürgen Kessler (47)	15.09.1973	Düren	
2720 [6,17 - 35,90 - 22,48 - 24,55 - 5:05,06]	6	Jan Serner (75)	28.08.1999	Euskirchen	
2702 [5,15 - 39,24 - 26,6 - 26,30 - 4:19,5]	7	Holger Ahrenberg (71)	01.10.1989	Düren	
<b>Fünfkampf Mannschaft</b>					
8518	1	Kleefisch (64) - Wiltschek (60) - Rolfink (69)	01.10.1989	Düren	
8340	2	Wiltschek (60) - Harnack (60) - Kleefisch (64)	24.09.1988	Düren	
8262	3	Rolfink (69) - F. Jansen (74) - Ziglowski (70)	24.09.1994	Düren	
<b>Zehnkampf [100 - WEI - KUG - HOC - 400 / 11H - DIS - STA - SPE - 1K5]</b>					
6057 [11,3 - 6,79 - 10,09 - 1,96 - 53,2 / 17,2 - 27,96 - 3,60 - 39,18 - 4:39,7]	1	Mario Kleefisch (64)	19./20.07.1986	Niederzier	
6011 [12,0 - 6,37 - 11,61 - 1,85 - 53,9 / 17,3 - 35,10 - 3,40 - 48,78 - 4:39,4]	2	Manfred Käuffer (67)	26./27.09.1987	Düren	
6002 [11,1 - 6,80 - 10,78 - 1,80 - 54,0 / 16,0 - 29,08 - 3,10 - 47,46 - 4:58,0]	3	Rolf Smets (52)	20./21.09.1980	Düren	
5957 [11,44(-2,2) - 6,67 - 9,59 - 1,94 - 50,50 / 15,44(-1,4) - 23,48 - 2,90 - 37,26 - 4:56,06]	4	Jan Serner (75)	26./27.09.1998	Euskirchen	
5869 [11,5 - 6,46 - 12,10 - 1,75 - 54,7 / 17,6 - 35,68 - 3,50 - 48,54 - 5:08,9]	5	Pit Freyschmidt (60)	28./29.09.1985	Düren	
5807 [11,6 - 6,29 - 9,18 - 1,92 - 51,2 / 16,2 - 25,58 - 2,80 - 34,78 - 4:19,7]	6	Mario Harnack (60)	27./28.09.1986	Düren	
5588 [12,0 - 6,04 - 12,32 - 1,65 - 54,4 / 17,9 - 37,52 - 2,90 - 45,14 - 4:42,3]	7	Jürgen Kessler (47)	27./28.09.1975	Niederzier	
5493 [12,1 - 6,11 - 12,64 - 1,72 - 57,0 / 18,4 - 38,94 - 3,10 - 49,08 - 5:08,2]	8	Armin Rolfink (69)	30.6./1.7.1990	Niederzier	
5175 []	9	Gerhard Wiltschek (60)	27./28.09.1986	Düren	
5160 [12,34(-1,5) - 6,00(-1,3) - 10,83 - 1,60 - 55,78 / 19,51(-1,3) - 28,06 - 3,40 - 49,45 - 4:58,70]	10	Lars Wiltschek (98)	08./09.09.2018	Zülpich	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Zehnkampf Mannschaft</b>					
17697	1	Kleefisch (64) - Käuffer (67) - Harnack (60)	26./27.09.1987	Düren	Kreisrekord bis 2019
16486	2	Harnack (60) - Käuffer (67) - G. Wilschek (60)	27./28.09.1986	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Männliche Jugend U20 (früher: Männl. Jugend A) (18-19 Jahre)</b>					
<b>100 m</b>					
10,64 (+0,8)	1	Rouben Rich (84)	26.07.2003	Mönchengladbach	Kreisrekord bis 2019
10,8	2	Ralf Felter (60)	22.07.1979	Koblenz	
11,05 (+0,4)	3	Christoph Müller (86)	29.06.2005	Grefrath	
10,9	4	Gerhard Wiltschek (60)	23.09.1978	Düren	
11,29 (+0,8)	5	David Uchenna Ugwuanyi (97)	29.05.2014	Köln	
11,32 (+1,2)	6	Julian Paul Reul (94)	23.06.2012	Uerdingen	
11,1	7	Guido Braun (60)	22.07.1977	Troisdorf	
11,1	7	Christopher Mikeska (80)	02.10.1999	Kreuzau	
11,2	8	Winfried Reuter (50)	25.05.1968	Düren	
11,2	8	Gerold Graw (63)	31.05.1981	Troisdorf	
11,2	8	Manfred Käuffer (67)	04.10.1986	Düsseldorf	
11,2	8	David Jansen (79)	22.08.1998	Düren	
<b>200 m</b>					
21,62 (+0,4)	1	Rouben Rich (84)	22.06.2003	Mannheim	Kreisrekord bis 2019
22,3	2	Gerhard Wiltschek (60)	26.06.1976	Goch	
22,73 (+0,2)	3	Julian Paul Reul (94)	04.09.2012	Herzogenrath	
22,5	4	Ralf Felter (60)	22.09.1979	Düren	
22,75 (+1,0)	5	Christoph Müller (86)	10.07.2005	Aachen	
23,15 (-0,8)	6	David Uchenna Ugwuanyi (97)	22.06.2014	Mönchengladbach	
23,17	7	Mario Harnack (60)	12.07.1979	Dormagen	
23,28 (+0,4)	8	David Jansen (79)	13.06.1998	Uerdingen	
23,39 (-1,2)	9	Christian Felder (86)	27.07.2002	Sittard/NED	
23,2	10	Guido Braun (60)	02.08.1977	Troisdorf	
<b>400 m</b>					
49,97	1	Rouben Rich (84)	11.10.2003	Euskirchen	
50,2	2	Mario Harnack (60)	18.08.1979	Aachen	
50,88	3	Julian Paul Reul (94)	13.05.2012	Aachen	
50,94	4	Fahd Mellouk (79)	26.04.1997	Mönchengladbach	
51,09	5	Nils Utecht (99)	09.07.2017	Viersen	
51,72	6	Michael Kaiser (78)	01.05.1996	Troisdorf	
52,23	7	Niklas Schreiber (96)	20.06.2012	Grefrath	
52,5	8	Winfried Reuter (50)	08.10.1967	Baesweiler	
52,66	9	David Jansen (79)	26.09.1998	Euskirchen	
52,67	10	Till Freyschmidt (99)	16.06.2018	Lage	
<b>800 m</b>					
1:54,84	1	Fahd Mellouk (79)	22.09.1996	Troisdorf	
1:56,13	2	Volker Herrmann (84)	22.06.2002	Köln	
1:57,33	3	Niklas Schreiber (96)	08.08.2013	Leverkusen	
1:57,89	4	Michael Kaiser (78)	16.05.1996	Köln	
2:00,3	5	Mario Harnack (60)	01.05.1978	Niederzier	
2:00,54	6	Ahmed Mellouk (75)	03.09.1994	Sittard/NED	
2:01,5	7	Tobias Gropp (70)	24.07.1987	Sittard/NED	
2:01,9	8	Holger Ahrenberg (71)	12.07.1990	Aachen	
2:02,72	9	Nils Utecht (99)	24.08.2017	Bergisch Gladbach	
2:03,66	10	Tobias Kuck (76)	01.07.1995	Kerkrade/NED	
<b>1000 m</b>					
2:28,9	1	Fahd Mellouk (79)	02.07.1996	Aachen	
2:31,50	2	Volker Herrmann (84)	01.05.2002	Köln	
2:34,8	3	Mario Harnack (60)	12.07.1979	Dormagen	
2:36,56	4	Niklas Schreiber (96)	15.08.2013	Leverkusen	
2:36,75	5	Ahmed Mellouk (75)	24.04.1993	Köln	
2:37,31	6	Holger Ahrenberg (71)	11.08.1989	Troisdorf	
2:39,41	7	Michael Kaiser (78)	25.06.1997	Grefrath	
2:39,9	8	Tobias Gropp (70)	28.05.1987	Essen	
2:40,3	9	Winfried Reuter (50)	25.05.1968	Düren	
2:40,64	10	Henrik Röhlich (00)	23.08.2018	Bergisch Gladbach	
<b>1500 m</b>					
3:55,32	1	Levi Thomet (97)	29.05.2016	Boitrop	
3:59,35	2	Volker Herrmann (84)	29.06.2002	Mönchengladbach	
4:00,64	3	Fahd Mellouk (79)	19.05.1997	Sittard/NED	
4:05,70	4	Holger Ahrenberg (71)	01.08.1990	Leverkusen	
4:05,92	5	Ahmed Mellouk (75)	05.06.1993	Troisdorf	
4:08,2	6	Mario Harnack (60)	15.06.1978	Troisdorf	
4:11,19	7	Henrik Röhlich (00)	30.08.2018	Bergisch Gladbach	
4:14,1	8	Tobias Gropp (70)	17.05.1987	Siegburg	
<b>3000 m</b>					
8:23,67	1	Levi Thomet (97)	24.05.2016	Aachen	
8:34,1	2	Holger Ahrenberg (71)	04.09.1990	Ratingen	
8:34,12	3	Alain Wolf (76)	21.06.1994	Aachen	
8:44,43	4	Michael Wolf (75)	21.06.1994	Aachen	
8:50,2	5	Ahmed Mellouk (75)	08.06.1993	Aachen	
8:56,22	6	Lars Richter (69)	30.09.1984	Ratingen	
8:55,2	7	Volker Herrmann (84)	25.04.2002	Düren	
9:01,05	8	Fahd Mellouk (79)	31.08.1996	Aachen	
9:02,27	9	Tobias Gropp (70)	12.06.1987	Troisdorf	
<b>5000 m</b>					
14:48,0	1	Alain Wolf (76)	21.09.1994	Düren	Kreisrekord bis 2019
14:48,14	1	Levi Thomet (97)	11.05.2016	Aachen	Kreisrekord bis 2019
14:59,42	3	Michael Wolf (75)	30.07.1994	Ulm	
15:12,74	4	Holger Ahrenberg (71)	22.06.1990	Troisdorf	
15:54,88	5	Tobias Gropp (70)	17.06.1987	Mönchengladbach	
16:08,83	6	Volker Herrmann (84)	29.04.2001	Aachen	
16:10,72	7	Henrik Röhlich (00)	25.04.2018	Aachen	
16:30,8	8	Ahmed Mellouk (75)	14.05.1994	Düren	
16:32,3	9	Mario Harnack (60)	15.04.1978	Düren	
<b>10.000 m ^</b>					
30:18,0	1	Alain Wolf (76)	15.10.1994	Aachen	Regionsrekord

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>5 km</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
16:29	1	Henrik Röhlich (00)	04.03.2018	Leverkusen	
<b>5 km Mannschaft</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
	1				
<b>10 km</b>					
30:52	1	Levi Thomet (97)	06.03.2016	Leverkusen	Regionsrekord
32:40	2	Volker Herrmann (84)	07.04.2002	Brunsum/NED	
35:16	3	Henrik Röhlich (00)	11.03.2018	Düren	
35:32	4	Fahd Mellouk (79)	05.01.1997	Düren	
35:37	5	Tobias Sinzig (82)	14.03.1999	Niederzier	
36:17	6	Florian Kirch (91)	06.09.2009	Düsseldorf	
36:47	7	Sascha Deubgen (84)	06.01.2002	Düren	
<b>10 km Mannschaft</b>					
2:10:36	1	A. Käpä (91) 42:59 - Kusch (90) 42:59 - Jung (91) 44:39	21.03.2009	Titz	
<b>15 km</b> ^					
46:19	1	Alain Wolf (76)	04.12.1995	Lowick	
<b>15 km Mannschaft</b> ^					
2:29:31	1	M. Wolf (75) - A. Wolf (76) - A. Mellouk (75)	27.02.1994	Eschweiler	
<b>25 km</b> ^					
1:40:05	1	Tobias Gropp (70)	15.03.1987	Niederzier	
<b>Marathon</b> ^					
2:58:59	1	Sascha Klein (76)	30.04.1995	Hamburg	Kreisrekord bis 2019
<b>110 m Hürden (0,991 m)</b>					
15,5	1	Ralf Felter (60)	18.09.1977	Niederzier	
15,8	2	Michael Maul (62)	19.08.1981	Niederzier	
15,8	2	Jan Serner (75)	01.06.1994	Euskirchen	
15,9	4	Georg Trocha (75)	10.06.1994	Maastricht/NED	
16,0	5	Winfried Reuter (50)	16.06.1968	Brühl	
16,5	6	Mario Harnack (60)	12.08.1979	Niederzier	
16,64 (0,0)	6	Till Freyschmidt (99)	17.09.2017	Zülpich	
16,83	8	Boris Enge (77)	13.05.1995	Aachen	
16,7	9	Armin Rolfink (69)	15.05.1988	Siegburg	
16,8	10	Achim Faßbender (70)	29.05.1987	Niederzier	
<b>400 m Hürden (0,914 m)</b>					
53,96	1	Mario Harnack (60)	08.07.1979	Essen	
59,13	2	Achim Faßbender (70)	18.06.1988	Rhede	
59,81	3	Rouben Rich (84)	09.08.2003	Kerkrade/NED	
62,5	4	Heiko Winkler (69)	29.05.1987	Niederzier	
<b>2000 m Hindernis (0,914 m)</b>					
6:09,37	1	Fahd Mellouk (79)	09.06.1996	Mönchengladbach	
6:11,1	2	Holger Ahrenberg (71)	01.05.1990	Niederzier	
6:59,20	3	Sven Lorke (81)	07.06.1998	Wesel	
<b>4 x 100 m</b>					
42,72	1	Freyschmidt (60) - Felter (60) - Braun (60) - Seeger (61)	01.09.1979	Saarbrücken	Regionsrekord
42,99	2	Seeger (61) - G. Wiltschek (60) - Felter (60) - Freyschmidt (60)	30.06.1978	Göttingen	
43,7	3	Braun (60) - G. Wiltschek (60) - Pütz (60) - Felter (60)	05.07.1977	Troisdorf	
44,32	4	Waak (79) - D. Jansen (79) - Mikeska (80) - Siegel (82)	06.06.1998	Wesel	
44,35	5	Neffgen (85) - Rich (84) - Felder (86) - Stadler (86)	08.06.2002	Uerdingen	
44,35	5	Halfmann (84) - Rich (84) - Stadler (86) - Müller (86)	17.05.2003	Nörvenich	
44,5	7	G. Wiltschek (60) - Felter (60) - Kersten (60) - Braun (60)	01.07.1976	Dortmund	
45,41	8	Waak (79) - D. Jansen (79) - Mikeska (80) - Adels (80)	02.05.1998	Aachen	
45,3	9	Preisinger (62) - M. Maul (62) - Graw (63) - Wiese (62)	08.06.1980	Jülich	
45,4	10	Rolfink (69) - Faßbender (70) - Köster (69) - Leonhardt (71)	07.05.1988	Aachen	
<b>4 x 400 m</b>					
3:31,77	1	Kulagin (80) - Mikeska (80) - Siegel (82) - Soentgen (80)	29.08.1999	Aachen	
3:33,27	2	Deubgen (84) - Felder (86) - Herrmann (84) - Rich (84)	09.05.2002	Hilden	
3:37,45	3	Serner (75) - T. Trocha (76) - A. Mellouk (75) - Kaiser (78)	13.08.1994	Kerkrade/NED	
3:38,72	4	Freyschmidt (99) - Wiltschek (99) - Röhlich (00) - Utecht (99)	26.05.2016	Willich	
3:44,3	5	Wirtz (69) - Faßbender (70) - Rolfink (69) - Leonhardt (71)	14.06.1988	Jülich	
<b>3 x 1000 m</b>					
7:46,05	1	A. Mellouk (75) - M. Wolf (75) - A. Wolf (76)	29.05.1994	Leverkusen	
8:09,8	2	Gropp (70) - Ahrenberg (71) - Faßbender (70)	12.05.1988	Krefeld	
<b>Hochsprung</b>					
2,01	1	Thomas Vorholt (69)	24.08.1985	Koblenz	Kreisrekord bis 2019
2,00	2	Manfred Käuffer (67)	31.05.1986	Düren	
2,00	2	Marcel Soentgen (80)	03.07.1999	Kerkrade/NED	
1,95	4	Michael Preisinger (62)	26.09.1981	Düren	
1,95	4	Jan Serner (75)	16.04.1994	Mülheim a. d. Ruhr	
1,92	6	Till Freyschmidt (99)	24.06.2017	Erkelenz	
1,90	7	Mario Harnack (60)	09.06.1979	Düren	
1,90	7	Gerold Graw (63)	20.09.1980	Düren	
1,90	7	Michael Maul (62)	01.07.1981	Düren	
1,89	10	Boris Enge (77)	15.06.1996	Düren	
<b>Stabhochsprung</b>					
3,70	1	Thomas Vorholt (69)	05.10.1986	Düren	
3,50	2	Lars Wiltschek (98)	28.05.2017	Bad Oeynhausen	
3,50	2	Till Freyschmidt (99)	28.05.2017	Bad Oeynhausen	
3,40	4	Winfried Reuter (50)	20.05.1968	Opladen	
3,40	4	Thomas Köster (69)	23.07.1988	Kerkrade/NED	
3,30	6	Mario Harnack (60)	12.08.1979	Niederzier	
3,10	7	Andreas Maul (59)	13.07.1975	Jülich	
3,10	7	Manfred Käuffer (67)	29.09.1986	Düren	
3,10	7	Jan Wiltschek (99)	11.09.2016	Zülpich	
3,00	10	Michael Maul (62)	12.08.1979	Niederzier	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weitsprung</b>					
7,34	1	Gerold Graw (63)	05.07.1981	Mönchengladbach	Regionsrekord
6,97	2	Michael Maul (62)	04.10.1981	Düren	
6,93	3	Ralf Felter (60)	27.09.1979	Düren	
6,92 (-0,3)	4	Till Freyschmidt (99)	15.07.2018	Duisburg	
6,79	5	Gerhard Wiltschek (60)	09.06.1978	Titz	
6,66	6	Winfried Reuter (50)	30.09.1967	Augsburg	
6,54	7	Thomas Vorholt (69)	14.08.1986	Düren	
6,52	8	Thomas Köster (69)	26.05.1988	Jülich	
6,51	9	Michael Preisinger (62)	04.10.1981	Düren	
6,44 (0,0)	10	Lars Wiltschek (98)	09.07.2017	Viersen	
<b>Dreisprung</b>					
13,76	1	Gerold Graw (63)	18.09.1981	Aachen	
13,45	2	Michael Maul (62)	19.08.1981	Niederzier	
12,73	3	Ralf Felter (60)	29.05.1979	Niederzier	
12,70	4	Michael Preisinger (62)	20.06.1980	Niederzier	
<b>Kugelstoß (6 kg)</b>					
13,80	1	Armin Rolfink (69)	04.06.1988	Mönchengladbach	
12,69	2	Lars Wiltschek (98)	12.08.2017	Kienbaum	
12,68	3	Thomas Vorholt (69)	01.06.1986	Düren	
12,43	4	Winfried Reuter (50)	25.05.1968	Düren	
12,39	5	Georg Trocha (75)	23.04.1994	Sittard/NED	
12,26	6	Pit Freyschmidt (60)	17.05.1978	Langerwehe	
12,18	7	Till Freyschmidt (99)	05.05.2018	Aachen	
12,08	8	Guido Braun (60)	25.08.1978	Erkelenz	
11,80	9	Akash Prakash (00)	12.05.2018	Aachen	
<b>Diskuswurf (1,75 kg)</b>					
40,99	1	Till Freyschmidt (99)	09.06.2018	Krefeld	
40,16	2	Thomas Vorholt (69)	28.09.1986	Düren	
39,20	3	Armin Rolfink (69)	10.06.1988	Niederzier	
38,14	4	Winfried Reuter (50)	01.05.1968	Hambach	
37,20	5	Frank Ressel (60)	28.09.1975	Leverkusen	
35,69	6	Lars Wiltschek (98)	13.08.2017	Kienbaum	
35,34	7	Wilfried Wiltschek (61)	10.06.1979	Düren	
35,26	8	Akash Prakash (00)	28.04.2018	Erkelenz	
32,00	9	Jan Wiltschek (99)	25.03.2017	Übach-Palenberg	
30,96	10	Nazraf Mohamed Fowseen (01)	03.10.2020	Übach-Palenberg	
<b>Hammerwurf (6 kg)</b>					
24,20	1	Armin Rolfink (69)	03.09.1988	Kerkrade/NED	
<b>Speerwurf (800 g) (* seit 1986 neuer Speer; frühere Leistungen werden vorerst noch geführt.)</b>					
56,22*	1	Pit Freyschmidt (60)	09.06.1979	Düren	
54,02	2	Lars Wiltschek (98)	13.08.2017	Kienbaum	
49,96*	3	Wilfried Wiltschek (61)	10.05.1978	Bedburg	
49,88	4	Boris Enge (77)	14.06.1996	Düren	
49,52	5	Till Freyschmidt (99)	08.07.2018	Düsseldorf	
48,16	6	Georg Trocha (75)	10.06.1994	Maastricht/NED	
47,82*	7	Andreas Maul (59)	23.10.1976	Düren	
45,90	8	Thomas Vorholt (69)	01.06.1986	Düren	
45,66	9	Armin Rolfink (69)	02.06.1988	Willich	
45,50	10	Christoph Adels (80)	02.05.1998	Aachen	
<b>Fünfkampf (neue Zusammensetzung seit 1988) (+ = mit Männergeräten)</b>					
3436 [11,57(-0,6) - 6,70(-0,9) - 11,71 - 1,85 - 52,67]	1	Till Freyschmidt (99)	16.06.2018	Lage	Kreisrekord bis 2019
3339 [11,01(+1,7) - 6,18 - 11,21 - 1,62 - 49,97]	2	Rouben Rich (84)	11.10.2003	Euskirchen	
3127 [11,8 - 6,31 - 10,12 - 1,90 - 54,3]	3	Jan Serner (75)	24.09.1994	Düren	
3047 [11,86(-2,4) - 6,25 - 10,72 - 1,74 - 54,46]	4	Jens Waak (79)	26.09.1998	Euskirchen	
3023 +[11,5 - 6,57 - 9,21 - 1,80 - 56,3]	5	Michael Maul (62)	18.07.1981	Niederzier	
3014 [12,15(-1,9) - 6,14(+1,4) - 11,37 - 1,73 - 54,04]	6	Jan Wiltschek (99)	26.05.2017	Bad Oeynhausen	
2997 [11,7 - 6,21 - 10,33 - 1,65 - 52,6]	7	Michael Kaiser (78)	27.09.1997	Düren	
2976 +[11,1 - 6,40 - 10,10 - 1,55 - 54,9]	8	Ralf Felter (60)	11.08.1979	Niederzier	
2970 [11,6 - 6,10 - 10,25 - 1,70 - 54,0]	9	Frank Jansen (74)	02.10.1993	Düren	
2963 [11,2 - 6,27 - 10,09 - 1,60 - 54,9]	10	David Jansen (79)	22.08.1998	Düren	
<b>Fünfkampf Mannschaft</b>					
13559	1	Waak 3047 - Jansen 2752 - Szelinski 2679 - Soentgen 2665 - Mikeska 2416	26.09.1998	Euskirchen	Kreisrekord bis 2019
13046	2	Serner 3127 - G. Trocha 2778 - Kuck 2419 - T. Trocha 2390 - A. Mellouk 2332	24.09.1994	Düren	
<b>Zehnkampf [100 - WEI - KUG - HOC - 400 / 11H - DIS - STA - SPE - 1K5] (+ = mit Männergeräten)</b>					
6186 [11,57(-0,6) - 6,70(-0,9) - 11,71 - 1,85 - 52,67 / 17,11(-2,2) - 40,51 - 3,30 - 49,28 - 5:19,42]	1	Till Freyschmidt (99)	16./17.06.2018	Lage	Kreisrekord bis 2019
5421 + [11,7 - 5,27 - 8,81 - 1,80 - 53,0 / 17,7 - 27,06 - 3,30 - 39,96 - 4:21,8]	2	Mario Harnack (60)	11./12.08.1979	Niederzier	
5412 + [11,5 - 6,57 - 9,21 - 1,80 - 56,3 / 15,8 - 23,34 - 3,00 - 45,38 - 5:20,3]	3	Michael Maul (62)	18./19.07.1981	Niederzier	
5626 [12,21(-0,5) - 5,96(+0,3) - 12,69 - 1,62 - 56,85 / 17,32(-1,0) - 35,69 - 3,50 - 54,02 - 5:13,60]	4	Lars Wiltschek (98)	12./13.08.2017	Kienbaum	
5369 [12,15(-1,9) - 6,14(+1,4) - 11,37 - 1,73 - 54,04 / 17,71(-0,2) - 27,95 - 3,10 - 42,47 - 5:06,99]	5	Jan Wiltschek (99)	27./28.05.2017	Bad Oeynhausen	
4914 + [11,1 - 6,40 - 10,10 - 1,55 - 54,9 / 17,5 - 25,62 - 2,60 - 36,12 - 5:38,1]	6	Ralf Felter (60)	11./12.08.1979	Niederzier	
4846 [12,3 - 5,72 - 12,55 - 1,70 - 59,6 / 16,8 - 31,70 - 2,60 - 41,86 - 5:48,5]	7	Armin Rolfink (69)	09./10.07.1988	Niederzier	
<b>Zehnkampf Mannschaft</b>					
16361	1	Freyschmidt (99) 5645 - J. Wiltschek (98) 5626 - L. Wiltschek (99) 5347	27./28.05.2017	Bad Oeynhausen	Kreisrekord bis 2019



Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Männliche Jugend U18 (früher: Männl. Jugend B) (16-17 Jahre)</b>					
<b>100 m</b>					
10,96 (+1,4)	1	Rouben Rich (84)	29.09.2001	Lüdenscheid	Kreisrekord bis 2019
11,0	2	Gerhard Wiltschek (60)	11.06.1977	Düren	
11,29 (+0,8)	3	David Uchenna Ugwuanyi (97)	29.05.2014	Köln	
11,1	4	Ralf Felter (60)	11.06.1977	Düren	
11,1	4	Guido Braun (60)	22.07.1977	Troisdorf	
11,38 (-0,8)	6	Nazraf Mohamed Fowseen (01)	06.10.2018	Schiffange/LUX	
11,58 (+1,1)	7	Dennis Neffgen (85)	22.09.2001	Euskirchen	
11,62 (+1,7)	8	Christoph Müller (86)	14.06.2003	Troisdorf	
11,4	9	Winfried Reuter (50)	09.09.1967	Düren	
11,4	9	Gerold Graw (63)	01.05.1980	Niederzier	
11,64 (+1,5)	9	Christoph Adels (80)	07.09.1997	Euskirchen	
<b>200 m</b>					
22,3	1	Gerhard Wiltschek (60)	26.06.1976	Goch	Kreisrekord bis 2019
22,61 (+1,2)	2	Rouben Rich (84)	29.09.2001	Lüdenscheid	
23,15 (-0,8)	3	David Uchenna Ugwuanyi (97)	22.06.2014	Mönchengladbach	
23,39 (-1,2)	4	Christian Felder (86)	27.07.2002	Sittard/NED	
23,48 (+0,5)	5	Julian Paul Reul (94)	29.05.2010	Aachen	
23,2	6	Guido Braun (60)	02.08.1977	Troisdorf	
23,3	7	Ralf Felter (60)	02.08.1977	Troisdorf	
23,58 (+0,2)	8	Nils Utecht (99)	24.06.2016	Aachen	
23,88	9	Ronald Siegel (82)	27.06.1998	Sittard/NED	
24,01 (-2,2)	10	Till Freyschmidt (99)	27.08.2016	Siegburg	
<b>300 m ^ (seit 2000: 200 m / 400 m)</b>					
36,94	1	Fahd Mellouk (79)	24.08.1996	Mönchengladbach	
<b>400 m</b>					
51,67	1	Nils Utecht (99)	22.06.2016	Grefrath	
51,9	2	Fahd Mellouk (79)	22.08.1996	Venlo/NED	
52,23	3	Niklas Schreiber (96)	20.06.2012	Grefrath	
52,5	4	Winfried Reuter (50)	08.10.1967	Baesweiler	
52,71	5	Christian Felder (86)	03.08.2002	Sittard/NED	
52,75	6	Julian Paul Reul (94)	26.09.2010	Goch	
52,9	7	Gerhard Wiltschek (60)	19.09.1976	Köln	
53,96	8	Michael Kaiser (78)	05.06.1995	Sittard/NED	
54,07	9	Till Freyschmidt (99)	10.09.2016	Zülpich	
54,10	10	Rouben Rich (84)	22.09.2001	Euskirchen	
<b>800 m</b>					
1:54,84	1	Fahd Mellouk (79)	22.09.1996	Troisdorf	
1:57,33	2	Niklas Schreiber (96)	08.08.2013	Leverkusen	
1:59,52	3	Volker Herrmann (84)	28.07.2001	Sittard/NED	
2:01,42	4	Michael Kaiser (78)	15.06.1995	Troisdorf	
2:01,5	5	Tobias Gropp (70)	24.07.1987	Sittard/NED	
2:03,1	6	Holger Ahrenberg (71)	24.07.1987	Sittard/NED	
2:04,61	7	Jonas Kusch (90)	06.07.2006	Aachen	
2:04,94	8	Henrik Röhlich (00)	06.05.2017	Aachen	
2:05,11	9	Thomas Trocha (76)	15.09.1993	Köln	
2:05,21	10	Thomas Lange (80)	03.05.1997	Kerkrade/NED	
<b>1000 m</b>					
2:28,9	1	Fahd Mellouk (79)	02.07.1996	Aachen	Kreisrekord bis 2019
2:33,47	2	Volker Herrmann (84)	30.05.2001	Grefrath	
2:36,56	3	Niklas Schreiber (96)	15.08.2013	Leverkusen	
2:39,9	4	Tobias Gropp (70)	28.05.1987	Essen	
2:39,9	4	Holger Ahrenberg (71)	05.07.1988	Aachen	
2:41,8	6	Mario Harnack (60)	23.09.1977	Düren	
2:44,15	7	Henrik Röhlich (00)	25.08.2016	Bergisch Gladbach	
2:44,57	8	Tobias Sinzig (82)	24.08.1997	Dormagen	
2:45,06	9	Thomas Lange (80)	07.09.1997	Euskirchen	
2:45,14	10	Jonas Kusch (90)	25.06.2005	Bad Neuenahr	
<b>1500 m</b>					
4:02,5	1	Fahd Mellouk (79)	29.05.1996	Grefrath	
4:06,71	2	Volker Herrmann (84)	15.07.2001	Betzdorf	
4:09,9	3	Holger Ahrenberg (71)	27.08.1988	Kerkrade/NED	
4:14,1	4	Tobias Gropp (70)	17.05.1987	Siegburg	
4:17,0	5	Mario Harnack (60)	22.10.1977	Düren	
4:17,48	6	Henrik Röhlich (00)	21.05.2017	Aachen	
4:21,96	7	Tobias Sinzig (82)	06.06.1998	Wesel	
4:26,5	8	Thomas Lange (80)	24.05.1997	Niederzier	
4:27,87	9	Jonas Kusch (90)	14.05.2006	Düren	
4:30,0	10	Sven Lorke (81)	06.06.1998	Wesel	
<b>3000 m</b>					
8:54,10	1	Holger Ahrenberg (71)	18.09.1988	Bonn	
8:56,22	2	Lars Richter (69)	30.09.1984	Ratingen	
8:57,48	3	Volker Herrmann (84)	25.08.2001	Troisdorf	
8:57,4	4	Alain Wolf (76)	08.06.1993	Aachen	
9:01,05	5	Fahd Mellouk (79)	31.08.1996	Aachen	
9:02,27	6	Tobias Gropp (70)	12.06.1987	Troisdorf	
9:13,67	7	Röhlich, Henrik (00)	29.04.2017	Neuss	
9:14,96	8	Michael Wolf (75)	20.09.1992	Kevelaer	
<b>5000 m</b>					
15:21,6	1	Alain Wolf (76)	22.09.1993	Düren	Kreisrekord bis 2019
15:47,8	2	Holger Ahrenberg (71)	02.10.1987	Troisdorf	
15:54,88	3	Tobias Gropp (70)	17.06.1987	Mönchengladbach	
16:08,83	4	Volker Herrmann (84)	29.04.2001	Aachen	
16:26,7	5	Michael Wolf (75)	23.09.1992	Düren	
17:08,9	6	Fahd Mellouk (79)	21.09.1994	Düren	
17:26,0	7	Lars Richter (69)	28.04.1984	Troisdorf	
17:30,8	8	Tobias Sinzig (82)	16.09.1998	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>5 km</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
19:02	1	David Peters (02)	28.09.2019	Erfstadt	
20:29	2	Dalmar Cabdi (03)	07.04.2019	Düren	
23:08	3	Mirko Steinert (01)	11.03.2018	Düren	
<b>5 km Mannschaft</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
	1				
<b>7,5 km</b> ^					
22:59	1	Alain Wolf (76)	05.12.1993	Lowick	
<b>7,5 km Mannschaft</b> ^					
1:20:12	1	A. Wolf (76) 23:37 - T. Trocha (76) 28:10 - Franken (76) 28:25	03.10.1993	Kempen	
<b>10 km</b>					
34:15	1	Volker Herrmann (84)	07.01.2001	Düren	
35:33	2	Henrik Röhlich (00)	16.09.2017	Bedburg	
35:37	3	Tobias Sinzig (82)	14.03.1999	Niederzier	
36:27	4	Sascha Deubgen (84)	07.01.2001	Düren	
<b>10 km Mannschaft</b>					
2:08:48	1	Kusch (90) - Schmutzler (91) - Poppe (91)	24.03.2007	Titz	
<b>15 km</b> ^					
51:31	1	Alain Wolf (76)	11.10.1992	Düren	
<b>Halbmarathon</b> ^					
1:26:53	1	Franz Hauck (68)	27.10.1984	Gustorf	
<b>4 x 100 m</b>					
43,7	1	Braun (60) - Wiltschek (60) - Pütz (60) - Felter (60)	05.07.1977	Troisdorf	Kreisrekord bis 2019
44,5	2	G. Wiltschek (60) - Felter (60) - Kersten (60) - Braun (60)	11.07.1976	Dortmund	
45,21	3	Neffgen (85) - Felder (86) - Rich (84) - Stadler (86)	01.09.2001	Kevelaer	
45,95	4	Halfmann (84) - Felder (86) - Rich (84) - Stadler (86)	09.06.2001	Kevelaer	
46,15	5	Heimbüchel (80) - Szelinski (80) - Mikeska (80) - Adels (80)	14.06.1997	Aachen	
46,28	6	Waak (79) - Adels (80) - Mikeska (80) - Jansen (79)	08.09.1996	Kevelaer	
46,68	7	Jansen (79) - Adels (80) - Mikeska (80) - Szelinski (80)	08.06.1996	Mönchengladbach	
46,84	8	Patz (94) - Reul (94) - Lemke (94) - Plochocki (94)	13.06.2010	Essen	
<b>3 x 1000 m</b>					
8:39,9	1	Wollny (68) - F. Hauck (68) - Richter (69)	08.05.1984	Düren	
8:42,81	2	Kaiser (78) - Jansen (79) - Mellouk (79)	21.05.1995	Erkelenz	
8:44,9	3	A. Kääpä (91) - Kusch (90) - Poppe (91)	22.04.2007	Aachen	
<b>110 m Hürden (0,914 m)</b>					
15,5 [0,991]	1	Ralf Felter (60)	18.09.1977	Niederzier	
16,01 (+1,5)	2	Christian Felder (86)	22.09.2002	Eschweiler	
16,2	3	Boris Enge (77)	10.06.1994	Maastricht/NED	
16,51 (-1,4)	4	Jan Wiltschek (99)	11.09.2016	Zülpich	
16,55 (-1,4)	5	Till Freyschmidt (99)	11.09.2016	Zülpich	
16,65 (+1,7)	6	Lars Wiltschek (98)	21.09.2014	Kevelaer	
16,5	7	Achim Faßbender (70)	19.07.1986	Niederzier	
17,10 (+1,9)	8	Christian Szelinski (80)	21.09.1997	Essen	
17,20 (+0,8)	9	Jens Waak (79)	22.09.1996	Troisdorf	
17,0 [0,991]	10	Michael Maul (62)	29.05.1979	Niederzier	
17,0 [0,991]	10	Thomas Vorholt (69)	28.09.1986	Düren	
<b>300 m Hürden (0,838 m)^</b>					
42,71	1	Michael Kaiser (78)	01.07.1995	Kerkrade/NED	
<b>400 m Hürden (0,838 m)</b>					
57,81	1	Christian Felder (86)	23.06.2002	Dortmund	Kreisrekord bis 2019
61,6	2	Achim Faßbender (70)	29.05.1987	Niederzier	
62,36	3	Sascha Deubgen (84)	05.08.2000	Kerkrade/NED	
63,79	4	Lars Wiltschek (98)	29.05.2014	Aachen	
<b>2000 m Hindernis (0,914 m)</b>					
6:09,37	1	Fahd Mellouk (79)	09.06.1996	Mönchengladbach	
6:15,2	2	Holger Ahrenberg (71)	03.09.1988	Aachen	
6:59,20	3	Sven Lorke (81)	07.06.1998	Wesel	
<b>Hochsprung</b>					
2,01	1	Thomas Vorholt (69)	24.08.1985	Koblenz	Kreisrekord bis 2019
1,90	2	Gerold Graw (63)	20.09.1980	Düren	
1,90	2	Jan Serner (75)	26.09.1992	Düren	
1,90	2	Marcel Soentgen (80)	30.08.1997	Kreuzau	
1,88	5	Christian Felder (86)	13.06.2002	Euskirchen	
1,87	6	Till Freyschmidt (99)	10.09.2016	Zülpich	
1,86	7	Andreas Nagel (72)	23.06.1988	Jülich	
1,85	8	Michael Maul (62)	12.05.1979	Jülich	
1,85	8	Boris Enge (77)	23.04.1994	Aachen	
1,83	10	Andreas Machny (58)	08.08.1973	Jülich	
1,83	10	Michael Machny (55)	03.06.1972	Düren	
<b>Stabhochsprung</b>					
3,70	1	Thomas Vorholt (69)	05.10.1986	Düren	Kreisrekord bis 2019
3,10	2	Andreas Maul (59)	13.07.1975	Jülich	
3,10	2	Lars Wiltschek (98)	06.09.2015	Aachen	
3,10	2	Jan Wiltschek (99)	11.09.2016	Zülpich	
3,00	5	Michael Maul (62)	12.08.1979	Niederzier	
3,00	5	Thomas Hauck (71)	27.09.1987	Düren	
<b>Weitsprung</b>					
6,99	1	Gerold Graw (63)	01.05.1980	Niederzier	Kreisrekord bis 2019
6,66	2	Winfried Reuter (50)	30.09.1967	Augsburg	
6,61	3	Michael Maul (62)	10.06.1979	Düren	
6,60 (+0,9)	4	Till Freyschmidt (99)	21.05.2016	Wesel	
6,59	5	Gerhard Wiltschek (60)	29.10.1977	Düren	
6,57	6	Ralf Felter (60)	12.10.1977	Düren	
6,54	7	Thomas Vorholt (69)	14.08.1986	Düren	
6,32	8	Stefan Wollny (68)	26.06.1984	Düren	
6,27	9	Guido Braun (60)	11.10.1977	Düren	
6,27 (-1,0)	9	Nazraf Mohamed Fowseen (01)	06.10.2018	Schiffllange/LUX	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Dreisprung</b>					
11,71 (+1,7)	1	Lars Wiltschek (98)	21.07.2014	Zülpich	
11,31	2	Christoph Adels (80)	03.06.1995	Troisdorf	
<b>Kugelstoß (5 kg)</b>					
13,51	1	Lars Wiltschek (98)	07.06.2015	Bottrop	
13,10	2	Jan Wiltschek (99)	01.10.2016	Düren	
13,05	3	Andreas Machny (58)	20.07.1974	Düren	
13,02	4	Frank Ressel (60)	22.06.1975	Hamm/Sieg	
12,72	5	Thomas Vorholt (69)	28.09.1985	Düren	
12,51	6	Andreas Nagel (72)	18.09.1988	Essen	
12,48	7	Christian Szelinski (80)	21.09.1997	Essen	
12,24	8	Alexander Peil (68)	20.05.1984	Jülich	
12,22	9	Jens Waak (79)	08.09.1996	Kevelaer	
12,18	10	Guido Braun (60)	23.10.1976	Düren	
<b>Diskuswurf (1,5 kg)</b>					
40,16 [1,75 kg]	1	Thomas Vorholt (69)	28.09.1986	Düren	
39,26	2	Frank Ressel (60)	05.10.1975	Düren	
38,64	3	Jan Wiltschek (99)	16.05.2016	Siegburg	
38,07	4	Till Freyschmidt (99)	05.05.2016	Aachen	
36,74	5	Wilfried Wiltschek (61)	26.09.1976	Düren	
33,90	6	Christoph Adels (80)	21.09.1997	Essen	
32,55	7	Lars Wiltschek (98)	27.04.2014	Düren	
32,20	8	Jonah Bailly (02)	23.07.2019	Zülpich	
32,10	9	Gerhard Wiltschek (60)	23.10.1976	Düren	
31,30 [1,75 kg]	10	Ralf Felzer (60)	21.06.1977	Niederzier	
<b>Speerwurf (700 g) (* bis 1998 alter Speer, anderer Schwerpunkt)</b>					
55,63	1	Wilfried Wiltschek (61)	25.09.1977	Düren	
53,70	2	Boris Enge (77)	18.09.1994	Mönchengladbach	
49,96	3	Andreas Maul (59)	05.10.1975	Düren	
48,94*	4	Christoph Adels (80)	21.09.1997	Essen	
48,32	5	Till Freyschmidt (99)	05.05.2016	Aachen	
47,82	6	Frank Ressel (60)	05.10.1975	Düren	
47,08*	7	Franz Hauck (68)	01.09.1984	Aachen	
47,04*	8	Holger Ahrenberg (71)	10.06.1988	Niederzier	
46,70	9	Torsten Schäfer (77)	13.05.1994	Düren	
46,08*	10	Thomas Hauck (71)	16.04.1988	Düren	
<b>Fünfkampf [100 - WEI - KUG - HOC - 400]</b>					
(bis 1987: [100 - WEI - KUG - HOC - 300], daher sind frühere Leistungen nicht mehr vergleichbar)					
3330 [11,74(-0,7) - 6,60(+0,9) - 11,61 - 1,87 - 54,07]	1	Till Freyschmidt (99)	10.09.2016	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
3032 [12,06(-0,7) - 6,13(+0,8) - 12,16 - 1,68 - 54,14]	2	Jan Wiltschek (99)	10.09.2016	Zülpich	
3017 [12,18(+0,1) - 6,13(+0,4) - 13,09 - 1,72 - 56,17]	3	Lars Wiltschek (98)	13.06.2015	Bad Oeynhausen	
2902 [12,98(+1,2) - 5,91(+0,3) - 12,08 - 1,72 - 55,51]	4	Rouben Rich (84)	22.09.2001	Euskirchen	
2867 [11,92(+1,2) - 6,02(+1,5) - 7,95 - 1,74 - 53,29]	5	Christian Felder (86)	22.09.2001	Euskirchen	
2367 [11,58(+1,1) - 4,85(+1,1) - 8,18 - 1,46 - 56,49]	6	Dennis Neffgen (85)	22.09.2001	Euskirchen	
2262 [12,76(-1,8) - 4,54(-3,3) - 9,18 - 1,54 - 54,98]	7	Sascha Deubgen (84)	23.09.2000	Euskirchen	
2237 [12,36(+1,1) - 4,73(+1,6) - 8,45 - 1,50 - 56,47]	8	Jesse Halfmann (84)	22.09.2001	Euskirchen	
2249 [12,18(+0,8) - 5,11 - 8,01 - 1,46 - 57,50]	9	Sebastian Stadler (86)	21.04.2002	Euskirchen	
2239 [13,32(-2,6) - 5,30(-0,9) - 10,00 - 1,60 - 59,43]	10	Jonah Bailly (02)	08.09.2018	Zülpich	
<b>Fünfkampf Mannschaft</b>					
(bis 1987: [100 - WEI - KUG - HOC - 300], daher sind frühere Leistungen nicht mehr vergleichbar)					
12583	1	Rich (84) 2902 - Felder (86) 2867 - Neffgen (85) 2367 - Halfmann (84) 2237 - Stadler (86) 2210	22.09.2001	Euskirchen	Kreisrekord bis 2019
<b>Zehnkampf [100 - WEI - KUG - HOC - 400 / 11H - DIS - STA - SPE - 1K5]</b>					
5769 [11,74(-0,7) - 6,60(+0,9) - 11,61 - 1,87 - 54,07 / 16,55(-1,4) - 37,68 - 2,80 - 41,06 - 5:33,29]	1	Till Freyschmidt (99)	10./11.09.2016	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
5592 [12,06(-0,7) - 6,13(+0,8) - 12,16 - 1,68 - 54,14 / 16,51(-1,4) - 32,58 - 3,10 - 43,47 - 5:11,58]	2	Jan Wiltschek (99)	10./11.09.2016	Zülpich	
5438 [12,29(+1,2) - 6,17(0,0) - 12,93 - 1,68 - 56,42 / 17,40(+0,4) - 31,92 - 3,10 - 44,31 - 5:08,15]	3	Lars Wiltschek (98)	26./27.08.2015	Zülpich	
<b>Zehnkampf Mannschaft</b>					
14309	1	J. Wiltschek (98) 5328 - Freyschmidt (99) 4715 - L. Wiltschek (99) 4266	13./14.06.2015	Bad Oeynhausen	Kreisrekord bis 2019

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Männliche Jugend U16 (früher: Schüler A) (14-15 Jahre)</b>					
<b>4 x 100 m</b>					
48,8	1	Felter (60) - G. Wiltschek (60) - Braun (60) - Ressel (60)	14.09.1974	Saarbrücken	Kreisrekord bis 2019
<b>3 x 1000 m</b>					
9:01,2	1	Mellouk (79) - Kaiser (78) - Karis (78)	09.10.1993	Erkelenz	
<b>Vierkampf Mannschaft</b>					
9504	1	Ressel (60) 2146 - G. Wiltschek (60) 2107 - Felter (60) 1806 - W. Wiltschek (61) 1739 - Weindorf (60) 1706	21.09.1974	Düren	Kreisrekord bis 2019
<b>Männliche Jugend U16 – M15 (früher: Schüler A – Schüler M15)</b>					
<b>100 m</b>					
11,91 (0,0)	1	Christian Felder (86)	30.09.2001	Euskirchen	
<b>300 m</b>					
37,78	1	Christian Felder (86)	14.06.2001	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>800 m</b>					
2:02,64	1	Niklas Schreiber (96)	24.06.2011	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>1000 m</b>					
2:44,27	1	Fahd Mellouk (79)	19.06.1994	Troisdorf	
<b>1500 m ^</b>					
4:31,07	1	Jonas Kusch (90)	20.08.2005	Sittard/NED	
<b>2000 m</b>					
6:19,34	1	Tobias Sinzig (82)	30.08.1997	Euskirchen	
<b>3000 m</b>					
8:56,22	1	Lars Richter (69)	30.09.1984	Ratingen	Regionsrekord
<b>5000 m ^</b>					
17:08,9	1	Fahd Mellouk (79)	21.09.1994	Düren	
<b>5 km</b>					
16:53	1	Alain Wolf (76)	03.03.1991	Eschweiler	
<b>10 km</b>					
38:23	1	Volker Herrmann (84)	14.03.1999	Niederzier	Kreisrekord bis 2019
<b>80 m Hürden (0,838 m)</b>					
11,49	1	Christoph Gasper (88)	31.05.2003	Dormagen	
<b>300 m Hürden (0,838 m)</b>					
44,51	1	Peter Beckers (93)	22.06.2008	Hagen	Kreisrekord bis 2019
<b>Hochsprung</b>					
1,83	1	Andreas Machny (58)	08.08.1973	Jülich	Kreisrekord bis 2019
1,83	1	Christian Felder (86)	12.06.2001	Euskirchen	Kreisrekord bis 2019
<b>Stabhochsprung</b>					
2,50	1	Lars Wiltschek (98)	23.06.2013	Aachen	
<b>Weitsprung</b>					
6,47	1	Gerold Graw (63)	10.09.1978	Wittlich	Kreisrekord bis 2019
<b>Dreisprung</b>					
11,31	1	Christoph Adels (80)	03.06.1995	Troisdorf	
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>					
13,74	1	Lars Wiltschek (98)	24.08.2013	Kerkrade/NED	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
40,38	1	Frank Ressel (60)	06.10.1974	Düren	
<b>Speerwurf (600 g)</b>					
47,82	1	Frank Ressel (60)	05.10.1975	Düren	
<b>Vierkampf [100 - WEI - KUG - HOC]</b>					
2212 [12,5 - 5,67 - 1,60 - 13,37]	1	Frank Ressel (60)	23.06.1974	Essen	Kreisrekord bis 2019
<b>Achtkampf [100 - WEI - KUG - HOC / DIS - STA - SPE - 1K0]</b>					
3440 [13,14(+1,4) - 5,25(+1,5) - 9,95 - 1,58 - 21,61 - o.g.V - 34,98 - 3:13,10]	1	Peter Beckers (93)	03./04.05.2008	Düren	
<b>Neunkampf [100 - WEI - KUG - HOC / 80H - DIS - STA - SPE - 1K0]</b>					
4791 [12,96(-0,3) - 5,67(+1,1) - 12,53 - 1,68 - 12,69(-0,3) - 36,48 - 2,50 - 37,71 - 3:14,08]	1	Lars Wiltschek (98)	22./23.06.2013	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung [100 - 80H - WEI - HOC - SPE]</b>					
2673 [13,22(-0,7) - 12,99(-3,5) - 5,65(1,9) - 1,64 - 42,40]	1	Lars Wiltschek (98)	03.10.2013	Siegen	
<b>Blockwettkampf Lauf [100 - 80H - WEI - BAL - 2K0]</b>					
2587 [12,56(-0,2) - 12,43(-2,2) - 5,56(+0,3) - 60,00 - 7:00,17]	1	Christian Holzportz (95)	29.05.2010	Uerdingen	
<b>Blockwettkampf Wurf [100 - 80H - WEI - KUG - DIS]</b>					
2618 [13,15(1,6) - 13,65(09,) - 5,32(1,7) - 12,84 - 34,09]	1	Lars Wiltschek (98)	01.05.2013	Eschweiler	Kreisrekord bis 2019

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Männliche Jugend U16 – M14 (früher: Schüler A – Schüler M14)</b>					
<b>100 m</b>					
12,0	1	Gerhard Wiltschek (60)	23.06.1974	Essen	
<b>300 m</b>					
41,26	1	Christoph Gasper (88)	10.05.2002	Nörvenich	
<b>800 m</b>					
2:19,70	1	Hecker Jan (99)	09.09.2012	Aachen	
<b>1000 m</b>					
2:51,68	1	Tobias Sinzig (82)	22.09.1996	Troisdorf	
2:51,6	2	Fahd Mellouk (79)	20.06.1993	Mönchengladbach	
<b>2000 m</b>					
6:30,7	1	Lars Richter (69)	29.06.1983	Vettweiß	
<b>3000 m</b>					
9:45,6	1	Holger Ahrenberg (71)	22.09.1985	Troisdorf	
<b>5 km</b>					
18:15	1	Tobias Sinzig (82)	17.11.1996	Köln	
<b>10 km</b>					
41:58	1	Volker Herrmann (84)	04.01.1998	Düren	Kreisrekord bis 2019
<b>80 m Hürden (0,838 m)</b>					
12,3	1	Gerold Graw (63)	02.08.1977	Troisdorf	
<b>300 m Hürden (0,838 m)</b>					
48,05	1	Peter Beckers (93)	27.06.2007	Erkelenz	Kreisrekord bis 2019
<b>Hochsprung</b>					
1,70	1	Andreas Machny (58)	23.09.1972	Düren	
1,70	1	Gerold Graw (63)	22.07.1977	Troisdorf	
1,70	1	Christian Felder (86)	26.08.2000	Kreuzau	
<b>Stabhochsprung</b>					
2,40	1	Lars Wiltschek (98)	18.07.2012	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,93	1	Gerhard Wiltschek (60)	14.09.1974	Saarbrücken	
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>					
13,57	1	Frank Ressel (60)	17.06.1974	Voerde	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
40,38	1	Frank Ressel (60)	06.10.1974	Düren	Kreisrekord bis 2019
<b>Speerwurf (600 g)</b>					
41,64	1	Wilfried Wiltschek (61)	29.09.1975	Titz	
<b>Vierkampf [100 - WEI - KUG - HOC]</b>					
2212	[12,5 - 5,67 - 1,60 - 13,37]	1 Frank Ressel (60)	23.06.1974	Essen	Kreisrekord bis 2019
<b>Neunkampf [100 - WEI - KUG - HOC / 80H - DIS - STA - SPE - 1K0]</b>					
4448	[13,52(0,0) - 4,99(+1,1) - 12,18 - 1,60 - 13,72(-0,8) - 29,27 - 2,40 - 37,01 - 3:20,09]	1 Lars Wiltschek (98)	29./30.09.2012	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung [100 - 80H - WEI - HOC - SPE]</b>					
2249	[13,19(0,0) - 14,10(+0,6) - 4,79 - 1,42 - 21,40]	1 Julian Reul (94)	17.05.2008	Euskirchen	
<b>Blockwettkampf Lauf [100 - 80H - WEI - BAL - 2K0]</b>					
2191	[13,3(+0,9) - 15,39(+0,9) - 4,47(-0,3) - 51,50 - 7:17,41]	1 Niklas Schreiber (96)	08.05.2010	Düren	
<b>Blockwettkampf Wurf [100 - 80H - WEI - KUG - DIS]</b>					
2322	[13,58(+1,2) - 15,05(+1,0) - 5,12(-0,5) - 10,56 - 26,79]	1 Lars Wiltschek (98)	19.05.2012	Wesel	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>FRAUEN</b>					
<b>100 m</b>					
11,98 (+1,3)	1	Franziska Braun (93)	07.08.2010	Ulm	
12,53 (+1,0)	2	Denise Riestler (00)	19.06.2014	Krefeld	
12,58 (+0,2)	3	Anne Schiffer (81)	07.06.2003	Uerdingen	
12,70 (+0,1)	4	Anne Plönnes (86)	09.07.2005	Aachen	
12,77 (+0,4)	5	Kerstin Heinen (80)	13.05.1999	Mönchengladbach	
12,79 (+1,9)	6	Finja Stupp (06)	11.07.2020	Leverkusen	
12,6	7	Karin Geelmuyden (59)	10.06.1976	Düren	
12,91 (+0,5)	8	Nicola Kondziella (02)	24.06.2017	Erkelenz	
12,99 (+0,5)	9	Julia Ilbertz (93)	06.06.2009	Kevelaer	
12,8	10	Verena Kaiser (80)	29.06.1996	Kreuzau	
<b>200 m</b>					
24,61 (+0,7)	1	Franziska Braun (93)	26.05.2012	Weinheim	
25,64 (-0,3)	2	Anne Schiffer (81)	21.09.2002	Willich	
25,86 (+1,5)	3	Anne Plönnes (86)	26.05.2005	Willich	
26,60 (0,0)	4	Kerstin Heinen (80)	15.06.1999	Köln	
26,67 (0,2)	5	Julia Ilbertz (93)	07.06.2009	Kevelaer	
26,85	6	Verena Kaiser (80)	27.05.1998	Grefrath	
26,96 (-0,1)	7	Arianna Severin (99)	07.05.2016	Aachen	
27,03 (-0,6)	8	Dagmar Schaedel (77)	29.08.1999	Aachen	
27,19 (+0,3)	9	Verena Mumm (87)	13.06.2004	Wesel	
27,1	10	Elke Dieg (60)	24.05.1975	Jülich	
<b>400 m</b>					
57,55	1	Anne Schiffer (81)	13.07.2003	Dortmund	
59,35	2	Dagmar Schaedel (77)	21.07.1999	Troisdorf	
59,96	3	Mara Schumacher (00)	21.05.2017	Aachen	
60,89	4	Jasmin Gurski (00)	12.06.2016	Duisburg	
61,20	5	Anne Plönnes (86)	29.05.2005	Düren	
61,4	6	Karin Geelmuyden (59)	31.05.1975	Düren	
62,7	7	Nicole Klappert (71)	20.08.1996	Aachen	
63,2	8	Petra Breuer (60)	31.05.1975	Düren	
63,43	9	Simone van Dam (72)	20.06.2018	Grefrath	
63,85	10	Arianna Severin (99)	05.05.2016	Aachen	
<b>800 m</b>					
2:12,47	1	Dagmar Schaedel (77)	14.08.1999	Gelnhausen	Kreisrekord bis 2019
2:15,24	2	Mara Schumacher (00)	30.07.2016	Mönchengladbach	
2:18,07	3	Jasmin Gurski (00)	19.06.2014	Krefeld	
2:19,00	4	Heike Schäfer (74)	20.05.1992	Koblenz	
2:20,0	5	Irene Havertz (66)	06.08.1987	Aachen	
2:21,75	6	Christina Auel (89)	07.06.2008	Uerdingen	
2:22,0	7	Karin Geelmuyden (59)	22.06.1975	Aachen	
2:23,56	8	Marion Berg (69)	24.08.1996	Troisdorf	
2:24,06	9	Kerstin Heinen (80)	03.06.1995	Troisdorf	
2:24,28	10	Judith Rixen (73)	21.08.1993	Sittard/NED	
<b>1000 m</b>					
3:09,99		Biggi Vilvo (83)	04.07.2018	Grefrath	Kreisrekord bis 2019
<b>1500 m</b>					
4:35,05	1	Dagmar Schaedel (77)	26.08.2000	Oordegem/BEL	Kreisrekord bis 2019
4:39,01	2	Judith Rixen (73)	31.07.1993	Kerkrade/NED	
4:43,68	3	Irene Havertz (66)	12.06.1987	Troisdorf	
4:44,84	4	Heike Schäfer (74)	17.07.1992	Betzdorf	
4:53,25	5	Mara Schumacher (00)	23.06.2017	Leverkusen	
4:56,4	6	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
4:57,07	7	Christina Auel (89)	03.06.2007	Bottrop	
4:58,45	8	Annette Theunissen (63)	18.07.1993	Ludwigshafen	
5:02,4	9	Marion Berg (69)	20.08.1996	Aachen	
5:10,43	10	Biggi Vilvo (83)	20.05.2007	Aachen	
<b>3000 m</b>					
9:53,68	1	Judith Rixen (73)	04.09.1993	Berlin	Kreisrekord bis 2019
10:00,4	2	Irene Havertz (66)	31.05.1994	Aachen	
10:03,62	3	Dagmar Schaedel (77)	05.09.2000	Aachen	
10:11,38	4	Heike Schäfer (74)	05.09.1992	Gelnhausen	
10:55,36	5	Mara Schumacher (00)	25.05.2015	Siegburg	
10:56,2	6	Silke Meisen (69)	22.08.1984	Düren	
10:57,46	7	Biggi Vilvo (83)	31.05.2017	Aachen	
11:01,4	8	Annette Theunissen (63)	24.06.1993	Grefrath	
11:09,5	9	Nicole Dauphine (72)	18.09.1988	Essen	
11:10,8	10	Christa Schlockermann (40)	14.05.1987	St.Augustin	
<b>5000 m</b>					
17:21,7	1	Irene Havertz (66)	30.05.1995	Aachen	
17:26,93	2	Judith Rixen (73)	24.07.1993	Sittard/NED	
18:00,9	3	Heike Schäfer (74)	23.09.1992	Düren	
19:20,2	4	Sibille Dienstknecht (52)	20.05.1987	St.Augustin	
19:20,89	5	Christa Schlockermann (40)	29.06.1985	Bonn	
19:22,0	6	Nicole Dauphine (72)	29.09.1988	Düren	
19:28,1	7	Monika Ruland (63)	20.09.1995	Düren	
19:31,92	8	Biggi Vilvo (83)	16.05.2017	Aachen	
19:51,0	9	Christiane Wieck (71)	21.09.1989	Düren	
19:53,4	10	Ursula Schäfer (50)	24.09.1991	Düren	
<b>10.000 m</b>					
36:22,26	1	Judith Rixen (73)	12.08.1993	Bergisch Gladbach	Kreisrekord bis 2019
36:46,55	2	Irene Havertz (66)	27.08.1993	Troisdorf	
39:22,4	3	Sibille Dienstknecht (52)	03.09.1988	Kerkrade/NED	
41:26,4	4	Christa Schlockermann (40)	15.07.1986	Vettweiß	
42:12,2	5	Annette Theunissen (63)	27.03.1993	Aachen	
<b>1 Stunde</b>					
15274 m	1	Irene Havertz (66)	30.04.1994	Düren	Kreisrekord bis 2019

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>5 km</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
19:30	1	Mara Schumacher (00)	06.04.2014	Düren	
21:57	2	Louisa van Dam (02)	07.04.2019	Düren	
21:03	3	Simone van Dam (72)	15.04.2018	Korschenbroich	
22:32	4	Kim Lennartz (02)	11.03.2018	Düren	
23:09	5	Antje Siedler (66)	11.03.2018	Düren	
25:06	6	Kerstin Knödler (80)	21.07.2018	Düren	
29:14	7	Renate Dikta (61)	18.08.2018	Niederzier	
<b>5 km Mannschaft</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
	1				
<b>10 km</b>					
36:39	1	Irene Havertz (66)	28.04.1996	Rotterdam/NED	Kreisrekord bis 2019
38:37	2	Judith Rixen (73)	30.05.1999	Bonn	
39:12	3	Christa Schlockermann (40)	14.09.1985	Vettweiß	
39:17	4	Dagmar Schaedel (77)	31.12.2000	Aachen	
39:34	5	Monika Ruland (63)	01.08.1998	Eschweiler	
40:32	6	Ise Maschmeier (79)	21.04.2014	Kerpen	
41:03	7	Eveline Höpfner (71)	18.09.2011	Köln	
41:29	8	Biggi Vilvo (83)	17.04.2017	Kerpen	
41:41	9	Felicitas Stingl (67)	23.08.2014	Wesseling	
41:57	10	Julia Gossel (88)	19.09.2015	Bedburg	
<b>10 km Mannschaft</b>					
2:02:28	1	Havertz-Röhlich (66) 39:39 - Ruland (63) 41:06 - Rixen (73) 41:43	04.08.2001	Eschweiler	Kreisrekord bis 2019
2:05:39	2	Havertz-Röhlich (66) - Klappert (71) - Ganswindt (67)	11.04.1999	Brunssum/NED	
2:05:39	2	Havertz-Röhlich (66) - Ruland (63) - B. Vilvo (83)	04.08.2007	Eschweiler	
2:08:00	4	Havertz-Röhlich (66) - Ruland (63) - Maubach (57)	04.08.2006	Eschweiler	
2:09:34	5	Maschmeier (79) - Stingl (67) - van Dam (72)	20.09.2014	Bedburg	
2:10:14	6	Havertz-Röhlich (66) - Maubach (57) - Bauchmüller (86)	08.01.2006	Düren	
2:11:50	7	Maschmeier (79) - Koch (80) - Gossel (88)	08.03.2015	Düren	
<b>15 km</b> ^					
56:38	1	Irene Havertz (66)	23.02.1997	Eschweiler	
<b>Halbmarathon</b>					
1:22:02	1	Irene Havertz (66)	13.09.1997	Traben-Trarbach	Kreisrekord bis 2019
1:24:54	2	Judith Rixen (73)	03.10.1993	Kempen	
1:27:39	3	Christa Schlockermann (40)	13.06.1987	Herzogenrath	
1:32:13	4	Eveline Höpfner (71)	26.03.2017	Venlo/NED	
1:32:21	5	Monika Ruland (63)	26.03.2006	Herten-Bertlich	
1:32:39	6	Ursula Schäfer (50)	03.10.1993	Kempen	
1:33:40	7	Sibille Dienstknecht (52)	10.05.1986	Niederzier	
1:36:22	8	Biggi Vilvo (83)	26.03.2017	Venlo/NED	
1:36:49	9	Christina Auel (89)	07.10.2007	Köln	
1:36:49	9	Sabine Lakomy (77)	26.03.2017	Venlo/NED	
<b>Halbmarathon Mannschaft</b>					
4:21:28	1	Havertz (66) 1:24:05 - Rixen (73) 1:24:54 - Schäfer (50) 1:32:29	03.10.1993	Kempen	Kreisrekord bis 2019
4:51:48	2	Havertz-Röhlich (66) - Klappert (71) - Mo. Berg (71)	01.03.1998	Niederzier	
5:04:31	3	Gossel (88) 1:37:10 - Koch (80) 1:42:43 - Maschmeier (79) 1:44:38	22.08.2015	Niederzier	
5:06:12	4	Havertz-Röhlich (66) 1:32:52 - Banning (63) 1:41:36 - Bauchmüller (86) 1:51:44	03.10.2010	Köln	
5:15:33	5	Auel (89) 1:36:49 - Bauchmüller (86) 1:45:54 - Müller (88) 1:52:50	07.10.2007	Köln	
<b>25 km</b> ^					
1:48:38	1	Christa Schlockermann (40)	09.11.1985	Nettetal	Kreisrekord bis 2019
<b>Marathon</b>					
2:57:18	1	Irene Havertz (66)	27.04.1997	Hamburg	
3:11:52	2	Christa Schlockermann (40)	19.10.1985	Essen	
3:13:04	3	Sibille Dienstknecht (52)	22.10.1988	Essen	
3:18:20	4	Eveline Höpfner (71)	23.04.2017	Hamburg	
3:23:04	5	Sabine Lakomy (77)	23.04.2017	Hamburg	
3:23:35	6	Nicole Klappert (71)	25.04.1999	Hamburg	
3:39:06	7	Pamela Koch (80)	29.04.2018	Düsseldorf	
3:39:58	8	Monika Berg (71)	05.10.1997	Köln	
3:40:26	9	Agnes Hauck (44)	23.04.1989	Köln	
<b>Marathon Mannschaft:</b>					
10:18:48	1	Havertz-Röhlich (66) - Mo. Berg (71) - Klappert (71)	05.10.1997	Köln	
10:19:13	2	Havertz - Röhlich (66) - Klappert (71) - Mo. Berg (71)	25.04.1999	Hamburg	
<b>4 x 100 m</b>					
50,43	1	Harscheidt (81) - Heinen (80) - Schiffer (81) - Kaiser (80)	05.06.1999	Oberhausen	
51,04	2	Hourtz (81) - Heinen (80) - Schiffer (81) - Kaiser (80)	14.06.1997	Aachen	
51,04	2	Roeb (00) - Schumacher (00) - Younga (02) - Kondziella (02)	09.07.2017	Viersen	
51,05	4	Beckers (90) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Felter (90)	25.09.2009	Erkelenz	
51,33	5	Heuser (95) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Jopek (94)	13.06.2010	Essen	
51,2	6	Geelmuyden (59) - Dieg (60) - Jäger59 - K. Genn (60)	03.07.1975	Duisburg	
51,5	7	Geelmuyden (59) - Combach (58) - U. Jochims (58) - Jäger (59)	04.07.1974	Bonn	
51,70	8	Roeb (00) - Riester (00) - Schumacher (00) - Gurski (00)	18.05.2014	Aachen	
51,82	9	Auel (89) - Plönnes (86) - Schmidhuber (89) - Mumm (87)	01.05.2005	Dülken	
51,90	10	Auel (89) - Albrecht (89) - Schmidhuber (89) - Felter (90)	08.05.2004	Euskirchen	
<b>4 x 400 m</b>					
4:15,51	1	Auel (89) - Plönnes (86) - Mumm (87) - Bauchmüller (86)	05.05.2005	Kaarst	
4:17,40	2	Auel (89) - Plönnes (86) - J. Vilvo (83) - Bauchmüller (86)	12.05.2007	Offen	
4:29,0	3	Grieff (75) - Havertz (66) - Schäfer (74) - Klappert (71)	13.08.1994	Kerkrade/NED	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>3 x 800 m</b>					
7:13,28	1	Havertz (66) - Rixen (73) - Theunissen (63)	20.05.1993	Essen	
7:14,4	2	Geelmuyden (59) - Hermanns (60) - Breuer (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	
7:21,15	3	Havertz-Röhlich (66) - Klappert (71) - Ka. Berg (69)	09.06.1996	Mönchengladbach	
7:24,10	4	Schumacher (00) - Ziegler (01) - Gurski (00)	03.05.2015	Bad Neuenahr-Ahrweiler	
7:38,6	5	Dienstknecht (52) - Meisen (69) - Havertz (66)	12.05.1987	Düren	
7:40,6	6	Genn (60) - Reinartz (59) - Dieg (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	
7:42,80	7	B. Vilvo - J. Wilhelmus - S. van Dam	04.08.2018	Zella-Mehlis	
7:43,5	8	Bauchmüller (86) - B. Vilvo (83) - J. Vilvo (83)	22.04.2007	Aachen	
7:48,1	9	Hermanns (60) - Reinartz (60) - Breuer (60)	12.10.1974	Kassel	
7:55,0	10	Dienstknecht (52) - Schlockermann (40) - Havertz (66)	21.05.1985	Düren	
<b>100 m Hürden (0,838 m)</b>					
15,9	1	Elke Grieff (75)	01.06.1994	Euskirchen	
16,96 (+0,7)	2	Kerstin Heinen (80)	22.09.2001	Euskirchen	
17,13 (+0,7)	3	Jennifer Schmeide (83)	22.09.2001	Euskirchen	
17,1	4	Annegret Wroblowski (61)	23.06.1981	Niederzier	
17,33 (+0,1)	5	Annika Grosch (94)	09.09.2023	Euskirchen	
<b>400 m Hürden (0,762 m)</b>					
68,59	1	Arianna Severin (99)	16.05.2016	Siegburg	
68,68	2	Elke Grieff (75)	01.07.1995	Kerkrade/NED	
73,68	3	Verena Mumm (87)	11.06.2005	Aachen	
74,9	4	Andrea Pabst (65)	25.06.1982	Niederzier	
75,1	5	Silke Meisen (69)	29.05.1987	Niederzier	
77,7	6	Ingrid Harzheim (64)	25.06.1982	Niederzier	
<b>Hochsprung</b>					
1,68	1	Beate Jochims (57)	11.06.1972	Erkelenz	
1,65	2	Annegret Wroblowski (61)	05.06.1979	Langerwehe	
1,64	3	Merle van Helden (01)	06.10.2018	Schiffflange/LUX	
1,63	4	Nicola Kondziella (02)	10.09.2016	Zülpich	
1,62	5	Sandra Albrecht (89)	26.06.2004	Kreuztal	
1,61	6	Elke Dieg (60)	12.07.1975	Jülich	
1,60	7	Andrea Pabst (65)	15.05.1982	Jülich	
1,57	8	Karin Jochims (60)	10.07.1974	Bochum	
1,56	9	Arianna Severin (99)	10.09.2015	Düren	
1,55	10	Gabi Weyers (65)	26.05.1982	Jülich	
1,55	10	Doris Vorholt (66)	01.05.1987	Niederzier	
1,55	10	Sara Klein (78)	20.08.1994	Kreuzau	
<b>Stabhochsprung</b>					
2,44	1	Franziska Braun (93)	03.10.2007	Schalksmühle	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,99 (+0,7)	1	Nicola Kondziella (02)	16.06.2018	Schweinfurth	
5,72 (+0,2)	2	Franziska Braun (93)	13.06.2010	Essen	
5,52 (+1,4)	3	Kerstin Heinen (80)	15.06.1997	Aachen	
5,36	4	Karin Geelmuyden (59)	03.07.1975	Duisburg	
5,35	5	Elke Dieg (60)	10.06.1977	Düren	
5,27	6	Birgit Steinhausen (63)	16.05.1981	Aachen	
5,24	7	Gabi Busch (52)	06.07.1970	Aachen	
5,23 (-0,7)	8	Anja Reinsch (79)	24.05.2008	Zülpich	
5,18 (-0,2)	9	Ann-Kathrin Roeb (00)	10.06.2018	Krefeld	
5,16 (+1,5)	10	Verena Kaiser (80)	07.09.1997	Euskirchen	
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>					
11,64	1	Christelle Younga (02)	22.08.2020	Siegburg	
11,52	2	Marita Schuran (49)	09.06.1979	Düren	
11,32	3	Annegret Wroblowski (61)	13.09.1980	Dillingen	
11,18	4	Beate Dröbler (61)	26.05.1979	Pulheim	
10,88	5	Else Olbertz (??)	01.07.1939	Düren	
10,64	6	Gabi Genn (62)	12.09.1981	Oberhausen	
10,58	7	Anja Reinsch (79)	13.05.2012	Aachen	
10,65	8	Annik Löhr (05)	10.06.2023	Duisburg	
10,42	9	Gisela Hohr (55)	08.08.1973	Jülich	
10,30	10	Edda Trocha (49)	27.08.1994	Mönchengladbach	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
45,72	1	Marita Schuran (49)	22.06.1979	Düren	Kreisrekord bis 2019
40,76	2	Annika Grosch (94)	03.06.2021	Düsseldorf	
32,72	3	Beate Dröbler (61)	03.09.1978	Aachen	
32,50	4	Christelle Younga (02)	28.04.2018	Erkelenz	
32,01	5	Finja Lehmann (05)	20.09.2023	Düren	
31,64	6	Janina Felter (90)	24.05.2008	Zülpich	
30,13	7	Josi Kuckertz (55)	05.06.1974	Titz	
29,87	8	Annik Löhr (05)	03.06.2021	Düsseldorf	
29,44	9	Gabi Genn (62)	07.06.1980	Jülich	
29,42	10	Annegret Wroblowski (61)	21.04.1978	Titz	
<b>Speerwurf 600 q (* bis 1998 alter Speer, anderer Schwerpunkt)</b>					
42,88*	1	Beate Dröbler (61)	07.07.1979	Essen	
36,20	2	Annika Grosch (94)	05.02.2022	Düsseldorf	
33,68	3	Nicole Lorke (83)	08.06.1999	Aachen	
32,91	4	Ann-Kathrin Roeb (00)	12.05.2018	Aachen	
30,36*	5	Eveline Schmidt (61)	21.04.1978	Titz	
30,35*	6	Annegret Wroblowski (61)	19.09.1981	Niederzier	
30,22*	7	Inge Wiltschek (63)	10.06.1988	Niederzier	
29,86*	8	Gabi Genn (62)	27.09.1981	Düren	
29,28*	9	Annette Kolschewski (57)	13.06.1971	Bonn	
29,23	10	Anja Reinsch (79)	14.05.2012	Euskirchen	



Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Siebenkampf</b> [10H - HOC - KUG - 200 / WEI - SPE - 800]					
<b>3705</b> [16,96(+0,7) - 1,44 - 7,97 - 28,14 - 5,32(+0,5) - 20,98 - 2:39,63]	<b>1</b>	<b>Kerstin Heinen (80)</b>	22./23.09.2001	Euskirchen	
<b>3531</b> [17,33(+0,1)-1,40-9,36-29,50(+0,1) / 4,59(-0,4)-32,76-2:49,11]	<b>2</b>	<b>Annika Grosch (94)</b>	09./10.09.2023	Euskirchen	
<b>3371</b> [17,13(+0,7) - 1,40 - 9,08 - 29,73 - 4,58(+1,3) - 27,11 - 2:52,56]	<b>3</b>	<b>Jennifer Schmeide (83)</b>	22./23.09.2001	Euskirchen	
<b>3264</b> [20,0 - 1,55 - 10,06 - 29,7 - 4,66 - 29,32 - 3:01,5]	<b>4</b>	<b>Annegret Wroblowski (61)</b>	26./27.09.1981	Düren	
<b>2876</b> [19,9 - 1,30 - 10,06 - 31,7 - 4,48 - 29,86 - 3:01,3]	<b>5</b>	<b>Gabi Genn (62)</b>	26./27.09.1981	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weibliche Jugend U20 (früher: Weibliche Jugend A) (18-19 Jahre)</b>					
<b>100 m</b>					
11,98 (+1,3)	1	Franziska Braun (93)	07.08.2010	Ulm	Kreisrekord bis 2019
12,53 (+1,0)	2	Denise Riester (00)	19.06.2014	Krefeld	
12,70 (+0,1)	3	Anne Plönnes (86)	09.07.2005	Aachen	
12,77 (+0,4)	4	Kerstin Heinen (80)	13.05.1999	Mönchengladbach	
12,79 (+1,9)	5	Finja Stupp (06)	11.07.2020	Leverkusen	
12,6	6	Karin Geelmuyden (59)	10.06.1976	Düren	
12,91 (+0,5)	7	Nicola Kondziella (02)	24.06.2017	Erkelenz	
12,99 (+0,5)	8	Julia Ilbertz (93)	06.06.2009	Kevelaer	
12,8	9	Verena Kaiser (80)	29.06.1996	Kreuzau	
13,06 (-0,9)	10	Anne Schiffer (81)	13.05.1999	Mönchengladbach	
<b>200 m</b>					
24,61 (+0,7)	1	Franziska Braun (93)	26.05.2012	Weinheim	Kreisrekord bis 2019
25,86 (+1,5)	2	Anne Plönnes (86)	26.05.2005	Willich	
26,60 (0,0)	3	Kerstin Heinen (80)	15.06.1999	Köln	
26,67 (-0,2)	4	Julia Ilbertz (93)	07.06.2009	Kevelaer	
26,96 (-0,1)	5	Arianna Severin (99)	07.05.2016	Aachen	
26,85	6	Verena Kaiser (80)	27.05.1998	Grefrath	
26,92 (+0,4)	7	Anne Schiffer (81)	24.05.1999	Sittard/NED	
27,19 (+0,3)	8	Verena Mumm (87)	13.06.2004	Wesel	
27,1	9	Elke Dieg (60)	24.05.1975	Jülich	
27,48 (+0,0)	10	Jasmin Gurski (00)	25.06.2015	Bedburg	
<b>400 m</b>					
59,96	1	Mara Schumacher (00)	21.05.2017	Aachen	
60,89	2	Jasmin Gurski (00)	12.06.2016	Duisburg	
61,20	3	Anne Plönnes (86)	29.05.2005	Düren	
61,40	4	Dagmar Schaedel (77)	05.08.1994	Troisdorf	
61,4	5	Karin Geelmuyden (59)	31.05.1975	Düren	
63,2	6	Petra Breuer (60)	31.05.1975	Düren	
63,85	7	Arianna Severin (99)	05.05.2016	Aachen	
64,08	8	Judith Harscheidt (81)	10.06.2000	Uerdingen	
64,15	9	Christina Auel (89)	14.05.2006	Düren	
64,15	9	Merle van Helden (01)	09.07.2017	Viersen	
<b>800 m</b>					
2:15,24	1	Mara Schumacher (00)	30.07.2016	Mönchengladbach	Kreisrekord bis 2019
2:18,07	2	Jasmin Gurski (00)	19.06.2014	Krefeld	
2:19,00	3	Heike Schäfer (74)	20.05.1992	Koblenz	
2:21,75	4	Christina Auel (89)	07.06.2008	Uerdingen	
2:22,0	5	Karin Geelmuyden (59)	22.06.1975	Aachen	
2:23,83	6	Dagmar Schaedel (77)	11.05.1994	Koblenz	
2:24,06	7	Kerstin Heinen (80)	03.06.1995	Troisdorf	
2:24,36	8	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
2:26,7	9	Petra Breuer (60)	24.05.1975	Jülich	
2:27,2	10	Monika Hermanns (60)	01.05.1975	Niederzier	
<b>1500 m</b>					
4:44,84	1	Heike Schäfer (74)	17.07.1992	Betzdorf	Kreisrekord bis 2019
4:53,25	2	Mara Schumacher (00)	23.06.2017	Leverkusen	
4:55,68	3	Dagmar Schaedel (77)	16.05.1996	Köln	
4:56,4	4	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
4:57,07	5	Christina Auel (89)	03.06.2007	Bottrop	
5:04,74	6	Irene Havertz (66)	27.06.1985	Dormagen	
5:16,90	7	Biggi Vilvo (83)	18.06.2000	Bonn	
5:31,11	8	Vera Müller (88)	10.06.2006	Aachen	
5:37,8	9	Christiane Wieck (71)	22.06.1988	Vettweiß	
5:38,74	10	Kristina Baumüller (86)	14.07.2002	Kerkrade/NED	
<b>3000 m</b>					
10:11,38	1	Heike Schäfer (74)	05.09.1992	Gelnhausen	
10:55,36	2	Mara Schumacher (00)	25.05.2015	Siegburg	
10:56,2	3	Silke Meisen (69)	28.08.1984	Düren	
11:09,5	4	Nicole Dauphine (72)	18.09.1988	Essen	
11:18,8	5	Dagmar Schaedel (77)	07.05.1996	Aachen	
11:27,2	6	Irene Havertz (66)	28.08.1984	Düren	
11:31,61	7	Biggi Vilvo (83)	26.05.2000	Grefrath	
11:32,8	8	Christiane Wieck (71)	18.09.1988	Essen	
11:36,04	9	Christina Auel (89)	29.09.2006	Erkelenz	
<b>5000 m</b>					
17:56,86	1	Judith Rixen (73)	19.06.1992	München	Kreisrekord bis 2019
19:22,0	2	Nicole Dauphin (72)	20.09.1988	Düren	
19:51,0	3	Christiane Wieck (71)	21.09.1989	Düren	
20:05,24	4	Dagmar Schaedel (77)	20.04.1996	Köln	
20:36,5	5	Irene Havertz (66)	12.06.1985	Vettweiß	
20:40,8	6	Biggi Vilvo (83)	20.09.2000	Düren	
20:52,44	7	Christina Auel (89)	29.04.2006	Wenden-Gerlingen	
<b>10.000 m ^</b>					
44:56,2	1	Dagmar Schaedel (77)	14.10.1995	Aachen	
<b>5 km [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]</b>					
19:30	1	Mara Schumacher (00)	06.04.2014	Düren	
<b>5 km Mannschaft [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]</b>					
	1				
<b>10 km</b>					
42:27	1	Christina Auel (89)	02.03.2008	Leverkusen	
46:19	2	Kristina Baumüller (86)	27.03.2004	Titz	
<b>15 km ^</b>					
58:36	1	Heike Schäfer (74)	23.02.1992	Eschweiler	
<b>Halbmarathon ^</b>					
1:36:49	1	Christina Auel (89)	07.10.2007	Köln	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>4 x 100 m</b>					
50,43	1	Harscheidt (81) - Heinen (80) - Schiffer (81) - Kaiser (80)	05.06.1999	Oberhausen	
51,04	2	Hourtz (81) - Heinen (80) - Schiffer (81) - Kaiser (80)	14.06.1997	Aachen	
51,04	2	Roeb (00) - Schumacher (00) - Younga (02) - Kondziella (02)	09.07.2017	Viersen	
51,05	4	Beckers (90) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Felter (90)	25.09.2009	Erkelenz	
51,33	5	Heuser (95) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Jopek (94)	13.06.2010	Essen	
51,5	6	Geelmuyden (57) - Combach (58) - Jochims (58) - Jäger (59)	04.07.1974	Bonn	
51,70	7	Roeb (00) - Riestler (00) - Schumacher (00) - Gurski (00)	18.05.2014	Aachen	
51,82	8	Auel (89) - Plönnes (86) - Schmidhuber (89) - Mumm (87)	01.05.2005	Dülken	
51,90	9	Auel (89) - Albrecht (89) - Schmidhuber (89) - Felter (90)	08.05.2004	Euskirchen	
52,10	10	Schoenen (93) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Jopek (94)	16.05.2010	Düren	
<b>4 x 400 m</b>					
4:15,51	1	Auel (89) - Plönnes (86) - Mumm (87) - Bauchmüller (86)	05.05.2005	Kaarst	
<b>3 x 800 m</b>					
7:14,4	1	Geelmuyden (59) - Hermanns (60) - Breuer (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	Kreisrekord bis 2019
7:24,10	2	Schumacher (00) - Ziegler (01) - Gurski (00)	03.05.2015	Bad Neuenahr-Ahrweiler	
7:40,6	3	Genn (60) - Reinartz (59) - Dieg (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	
7:48,1	4	Hermanns (60) - Reinartz (60) - Breuer (60)	12.10.1974	Kassel	
7:56,4	5	K. Genn (60) - Breuer (60) - Hermanns (60)	22.06.1976	Düren	
<b>100 m Hürden (0,838 m)</b>					
15,6	1	Karin Geelmuyden (59)	28.07.1975	Leverkusen	
15,98 (+1,8)	2	Ann-Kathrin Roeb (00)	14.07.2018	Duisburg	
15,9	3	Elke Grieff (75)	01.06.1994	Euskirchen	
16,8	4	Andrea Pabst (65)	22.05.1982	Düren	
17,13 (+0,7)	5	Jennifer Schmeide (83)	22.09.2001	Euskirchen	
17,3	6	Annegret Wroblowski (61)	19.08.1978	Niederzier	
17,4	7	Elke Dieg (60)	12.07.1975	Jülich	
17,6	8	Ingrid Harzheim (64)	22.05.1982	Düren	
17,6	8	Manuela Beuel (70)	29.06.1985	Niederzier	
17,8	10	Beate Jochims (57)	20.07.1974	Düren	
<b>400 m Hürden (0,762 m)</b>					
68,59	1	Arianna Severin (99)	16.05.2016	Siegburg	
73,68	2	Verena Mumm (87)	11.06.2005	Aachen	
74,9	3	Andrea Pabst (65)	25.06.1982	Niederzier	
75,1	4	Silke Meisen (69)	29.05.1987	Niederzier	
77,7	5	Ingrid Harzheim (64)	25.06.1982	Niederzier	
<b>Hochsprung</b>					
1,68	1	Beate Jochims (57)	11.06.1972	Erkelenz	
1,65	2	Annegret Wroblowski (61)	05.06.1979	Langerwehe	
1,64	3	Merle van Helden (01)	06.10.2018	Schiffflange/LUX	
1,63	4	Nicola Kondziella (02)	10.09.2016	Zülpich	
1,62	5	Sandra Albrecht (89)	26.06.2004	Kreuztal	
1,61	6	Elke Dieg (60)	12.07.1975	Jülich	
1,60	7	Andrea Pabst (65)	15.05.1982	Jülich	
1,57	8	Karin Jochims (60)	10.07.1974	Bochum	
1,56	9	Arianna Severin (99)	10.09.2015	Düren	
1,55	10	Gabi Weyers (65)	26.05.1982	Jülich	
1,55	10	Sara Klein (78)	27.08.1994	Kreuzau	
<b>Stabhochsprung</b>					
2,44	1	Franziska Braun (93)	03.10.2007	Schalksmühle	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,99 (+0,7)	1	Nicola Kondziella (02)	16.06.2018	Schweinfurth	
5,72 (+0,2)	2	Franziska Braun (93)	13.06.2010	Essen	
5,52 (+1,4)	3	Kerstin Heinen (80)	15.06.1997	Aachen	
5,36	4	Karin Geelmuyden (59)	03.07.1975	Duisburg	
5,35	5	Elke Dieg (60)	10.06.1977	Düren	
5,27	6	Birgit Steinhausen (63)	16.05.1981	Düren	
5,24	7	Gabi Busch (52)	06.07.1970	Aachen	
5,18 (-0,2)	8	Ann-Kathrin Roeb (00)	10.06.2018	Krefeld	
5,16 (+1,5)	9	Verena Kaiser (80)	07.09.1997	Euskirchen	
5,14	10	Judith Harscheidt (81)	03.09.1996	Niederzier	
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>					
11,64	1	Christelle Younga (02)	22.08.2020	Siegburg	
11,32	2	Annegret Wroblowski (61)	13.09.1980	Dillingen	
11,18	3	Beate Drößler (61)	26.05.1979	Pulheim	
10,65	4	Annik Löhr (05)	10.06.2023	Duisburg	
10,64	5	Gabi Genn (62)	12.09.1981	Oberhausen	
10,42	6	Gisela Hohr (55)	08.08.1973	Jülich	
10,11	7	Birgit Steinhausen (63)	07.06.1980	Jülich	
9,97	8	Janina Felter (90)	05.05.2007	Aachen	
9,93	9	Beate Jochims (57)	06.10.1974	Düren	
9,93	9	Kerstin Heinen (80)	27.04.1999	Düren	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
33,66	1	Annika Grosch (94)	28.04.2013	Düren	
32,72	2	Beate Drößler (61)	03.09.1978	Aachen	
32,50	3	Christelle Younga (02)	28.04.2018	Erkelenz	
32,01	4	Finja Lehmann (05)	20.09.2023	Düren	
31,64	5	Janina Felter (90)	24.05.2008	Zülpich	
31,37	6	Annik Löhr (05)	17.06.2022	Krefeld	
30,13	7	Josi Kuckertz (55)	05.06.1974	Titz	
29,46	8	Gabi Genn (62)	07.06.1980	Jülich	
29,42	9	Annegret Wroblowski (61)	21.04.1978	Titz	
29,03	10	Annika Grosch (94)	22.09.2012	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Speerwurf 600 g (* bis 1998 alter Speer, anderer Schwerpunkt)</b>					
42,88*	1	Beate Drößler (61)	07.07.1979	Essen	
35,18	2	Annika Grosch (94)	22.09.2012	Düren	
33,68	3	Nicole Lorke (83)	08.06.1999	Aachen	
32,91	4	Ann-Kathrin Roeb (00)	12.05.2018	Aachen	
30,36*	5	Eveline Schmidt (61)	21.04.1978	Titz	
29,86*	6	Gabi Genn (62)	27.09.1981	Düren	
29,28*	7	Annette Kolschewski (57)	13.06.1971	Bonn	
28,75	8	Kathrin Schmidhuber (89)	23.05.2008	Zülpich	
28,40*	9	Birgit Steinhausen (63)	20.10.1978	Düren	
28,20*	10	Petra Hauck (69)	19.05.1984	Düren	
<b>Vierkampf [10H - HOC - KUG - 200]</b>					
2382 [16,07(+0,1) - 1,52 - 8,91 - 28,73(+0,0)]	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	08.09.2018	Zülpich	
2064 [17,13(+0,7) - 1,40 - 9,08 - 29,73]	2	Jennifer Schmeide	22.09.2001	Euskirchen	
1889 [18,48(+0,9) - 1,44 - 9,05 - 30,81(+1,2)]	3	Annika Grosch (94)	28.09.2013	Zülpich	
1578 [19,9 - 1,30 - 10,63 - 31,7]	4	Gabi Genn (62)	26.09.1981	Düren	
1342 [19,6 - 1,35 - 4,83 - 32,1]	5	Silke Meisen (69)	26.09.1987	Düren	
<b>Siebenkampf [10H - HOC - KUG - 200 / WEI - SPE - 800]</b>					
4059 [16,07(+0,1) - 1,52 - 8,91 - 28,73(+0,0) / 5,10(+1,2) - 31,80 - 2:39,43]	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	08./09.09.2018	Zülpich	
3371 [17,13(+0,7) - 1,40 - 9,08 - 29,73 - 4,58(+1,3) - 27,11 - 2:52,56]	2	Jennifer Schmeide (83)	22./23.09.2001	Euskirchen	
3035 [18,48(+0,9) - 1,44 - 9,05 - 30,81(+1,2) - 3,95(-1,9) - 31,94 - 3:03,05]	3	Annika Grosch (94)	27./28.09.2013	Zülpich	
2876 [19,9 - 1,30 - 10,63 - 31,7 - 4,48 - 29,86 - 3:01,3]	4	Gabi Genn (62)	26./27.09.1981	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weibliche Jugend U18 (früher: Weibliche Jugend B) (16-17 Jahre)</b>					
<b>100 m</b>					
11,98 (+1,3)	1	Franziska Braun (93)	07.08.2010	Ulm	Kreisrekord bis 2019
12,53 (+1,0)	2	Denise Riester (00)	19.06.2014	Krefeld	
12,79 (+1,9)	3	Finja Stupp (06)	11.07.2020	Leverkusen	
12,6	4	Karin Geelmuyden (59)	10.06.1976	Düren	
12,91 (+0,5)	5	Nicola Kondziella (02)	24.06.2017	Erkelenz	
12,99 (+0,5)	6	Julia Ilbertz (93)	06.06.2009	Kevelaer	
12,8	7	Verena Kaiser (80)	29.06.1996	Kreuzau	
13,08 (0,0)	8	Anne Schiffer (81)	08.06.1997	Euskirchen	
12,9	9	Gabi Fuhs (56)	14.09.1971	Bonn	
12,9	9	Elke Dieg (60)	21.07.1974	Mülheim a. d. Ruhr	
12,9	9	Ellis Braun (64)	20.08.1980	Erkelenz	
<b>200 m</b>					
25,36 (-0,5)	1	Franziska Braun (93)	04.07.2010	Kerkrade/NED	
26,67 (-0,2)	2	Julia Ilbertz (93)	07.06.2009	Kevelaer	
26,96 (-0,1)	3	Arianna Severin (99)	07.05.2016	Aachen	
26,9	4	Verena Kaiser (80)	29.05.1996	Grefrath	
27,19 (+0,3)	5	Verena Mumm (87)	13.06.2004	Wesel	
27,28	6	Anne Schiffer (81)	25.06.1997	Grefrath	
27,29	7	Kerstin Heinen (80)	25.06.1997	Grefrath	
27,1	8	Elke Dieg (60)	24.05.1975	Jülich	
27,48 (+0,0)	9	Jasmin Gurski (00)	25.06.2015	Bedburg	
27,49 (-2,5)	10	Finja Stupp (06)	27.08.2020	Siegburg	
<b>300 m ^</b>					
42,20	1	Jasmin Gurski (00)	17.05.2014	Aachen	
<b>400 m</b>					
59,96	1	Mara Schumacher (00)	21.05.2017	Aachen	
60,89	2	Jasmin Gurski (00)	12.06.2016	Duisburg	
61,40	3	Dagmar Schaedel (77)	05.08.1994	Troisdorf	
61,4	4	Karin Geelmuyden (59)	31.05.1975	Düren	
63,2	5	Petra Breuer (60)	31.05.1975	Düren	
63,85	6	Arianna Severin (99)	05.05.2016	Aachen	
64,15	7	Christina Auel (89)	14.05.2006	Düren	
64,15	7	Merle van Helden (01)	09.07.2017	Viersen	
65,60	9	Kristina Baumüller (86)	02.07.2003	Kerkrade/NED	
65,65	10	Louisa van Dam (02)	19.05.2019	Aachen	
<b>800 m</b>					
2:15,24	1	Mara Schumacher (00)	30.07.2016	Mönchengladbach	Kreisrekord bis 2019
2:18,07	2	Jasmin Gurski (00)	19.06.2014	Krefeld	
2:22,0	3	Karin Geelmuyden (59)	22.06.1975	Aachen	
2:23,83	4	Dagmar Schaedel (77)	11.05.1994	Koblenz	
2:24,06	5	Kerstin Heinen (80)	03.06.1995	Troisdorf	
2:24,36	6	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
2:24,62	7	Christina Auel (89)	17.06.2006	Kevelaer	
2:26,7	8	Petra Breuer (60)	24.05.1975	Jülich	
2:27,2	9	Monika Hermanns (60)	01.05.1975	Niederzier	
2:29,1	10	Elke Dieg (60)	12.10.1974	Düren	
<b>1500 m</b>					
4:53,25	1	Mara Schumacher (00)	23.06.2017	Leverkusen	
4:56,4	2	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
5:07,58	3	Christina Auel (89)	18.06.2006	Kevelaer	
5:16,90	4	Biggi Vilvo (83)	18.06.2000	Bonn	
5:26,9	5	Irene Havertz (66)	06.07.1983	Vettweiß	
5:37,8	6	Christiane Wieck (71)	22.06.1988	Vettweiß	
5:38,74	7	Kristina Baumüller (86)	14.07.2002	Kerkrade/NED	
5:57,33	8	Vera Müller (88)	07.05.2006	Aachen	
5:57,4	9	Petra Breuer (60)	06.09.1975	Köln	
5:57,9	10	Barbara Müller - Hirtz (66)	27.05.1979	Niederzier	
<b>3000 m</b>					
10:55,36	1	Mara Schumacher (00)	25.05.2015	Siegburg	
10:56,2	2	Silke Meisen (69)	28.08.1984	Düren	
11:09,5	3	Nicole Dauphine (72)	18.09.1988	Essen	
11:31,61	4	Biggi Vilvo (83)	26.05.2000	Grefrath	
11:32,8	5	Christiane Wieck (71)	18.09.1988	Essen	
11:36,04	6	Christina Auel (89)	29.09.2006	Erkelenz	
11:53,7	7	Heike Schäfer (74)	17.09.1987	Düren	
12:30,7	8	Irene Havertz (66)	26.04.1983	Vettweiß	
12:39,45	9	Kristina Baumüller (86)	24.09.2003	Euskirchen	
<b>5000 m ^</b>					
19:22,0	1	Nicole Dauphine (72)	20.09.1988	Düren	Kreisrekord bis 2019
<b>5 km</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
19:30	1	Mara Schumacher (00)	06.04.2014	Düren	
<b>5 km Mannschaft</b> [ab 2018 neu im DLV-Wettkampfprogramm für M/F/Sen.]					
	1				
<b>7,5 km ^</b>					
33:21	1	Biggi Vilvo (83)	08.04.2000	Polch	
<b>10 km</b>					
43:33	1	Christina Auel (89)	19.11.2006	Kerkrade/NED	
48:56	2	Biggi Vilvo (83)	03.01.1999	Düren	
<b>Halbmarathon ^</b>					
1:45:31	1	Christina Auel (89)	15.10.2006	Geilenkirchen	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>4 x 100 m</b>					
51,04	1	Hourtz (81) - Heinen (80) - Schiffer (81) - Kaiser (80)	14.06.1997	Aachen	
51,04	1	Roeb (00) - Schumacher (00) - Younga (02) - Kondziella (02)	09.07.2017	Viersen	
51,33	3	Heuser (95) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Jopek (94)	13.06.2010	Essen	
51,2	4	Geelmuyden (59) - Dieg (60) - Jäger (59) - K. Genn (60)	03.07.1975	Duisburg	
51,5	5	Geelmuyden (59) - Combach (60) - U. Jochims (58) - Jäger (59)	04.07.1974	Bonn	
51,70	6	Roeb (00) - Riester (00) - Schumacher (00) - Gurski (00)	18.05.2014	Aachen	
51,90	7	Auel (89) - Albrecht (89) - Schmidhuber (89) - Felter (90)	08.05.2004	Euskirchen	
52,10	8	Schoenen (93) - Braun (93) - Ilbertz (93) - Jopek (94)	16.05.2010	Düren	
52,38	9	Harscheidt (81) - Heinen (80) - Beißel (81) - Kaiser (80)	08.06.1996	Mönchengladbach	
52,70	10	Severin (99) - Schumacher (00) - Gurski (00) - Roeb (00)	12.05.2016	Duisburg	
<b>3 x 800 m</b>					
7:14,4	1	Geelmuyden (59) - Hermanns (60) - Breuer (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	Kreisrekord bis 2019
7:24,10	2	Schumacher (00) - Ziegler (01) - Gurski (00)	03.05.2015	Bad Neuenahr-Ahrweiler	
7:40,6	3	Genn (60) - Reinartz (59) - Dieg (60)	29.05.1975	Bad Godesberg	
7:48,1	4	Hermanns (60) - Reinartz (60) - Breuer (60)	12.10.1974	Kassel	
7:56,4	5	Genn (60) - Breuer (60) - Hermanns (60)	22.06.1976	Düren	
<b>100 m Hürden (0,762 m)</b>					
15,08 (-0,2)	1	Franziska Braun (93)	13.09.2009	Köln	
15,31 (+0,3)	2	Nicola Kondziella (02)	23.09.2018	Aachen	
15,6 [0,838 m]	3	Karin Geelmuyden (59)	28.07.1975	Leverkusen	
15,88 (-0,1)	4	Arianna Severin (99)	07.05.2016	Aachen	
16,47 (-0,4)	5	Ann-Kathrin Roeb (00)	27.05.2017	Bad Oeynhausen	
16,68 (+0,7)	6	Christelle Younga (02)	08.09.2018	Zülpich	
16,95 (+0,7)	7	Merle van Helden (01)	05.05.2018	Aachen	
16,8 [0,838 m]	8	Andrea Pabst (65)	22.05.1982	Düren	
17,15 (+0,1)	9	Mara Schumacher (00)	10.09.2016	Zülpich	
17,22 (+0,7)	10	Kerstin Heinen (80)	22.09.1996	Troisdorf	
<b>300 m Hürden (0,762 m)^</b>					
49,70	1	Kerstin Heinen (80)	03.05.1997	Kerkrade/NED	
<b>400 m Hürden (0,762 m)</b>					
68,59	1	Arianna Severin (99)	16.05.2016	Siegburg	
74,9	2	Andrea Pabst (65)	25.06.1982	Niederzier	
75,2	3	Silke Meisen (69)	23.05.1986	Niederzier	
<b>1500 m Hindernis (0,762 m)</b>					
5:16,92	1	Mara Schumacher (00)	29.06.2016	Hilden	Kreisrekord bis 2019
<b>Hochsprung</b>					
1,68	1	Beate Jochims (57)	11.06.1972	Erkelenz	
1,64	2	Merle van Helden (01)	06.10.2018	Schiffflange/LUX	
1,63	3	Nicola Kondziella (02)	10.09.2016	Zülpich	
1,62	4	Sandra Albrecht (89)	26.06.2004	Kreuztal	
1,61	5	Elke Dieg (60)	12.07.1975	Jülich	
1,60	6	Annegret Wroblowski (61)	16.06.1977	Düren	
1,60	6	Andrea Pabst (65)	15.05.1982	Jülich	
1,57	8	Karin Jochims (60)	10.07.1974	Jülich	
1,56	9	Arianna Severin (99)	10.09.2015	Düren	
1,55	10	Gabi Weyers (65)	26.05.1982	Jülich	
1,55	10	Sara Klein (78)	27.08.1994	Kreuzau	
<b>Stabhochsprung</b>					
2,44	1	Franziska Braun (93)	03.10.2007	Schalksmühle	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,99 (+0,7)	1	Nicola Kondziella (02)	16.06.2018	Schweinfurth	Regionsrekord
5,72 (+0,2)	2	Franziska Braun (93)	13.06.2010	Essen	
5,52 (+1,4)	3	Kerstin Heinen (80)	15.06.1997	Aachen	
5,36	4	Karin Geelmuyden (59)	03.07.1975	Duisburg	
5,35	5	Elke Dieg (60)	10.06.1977	Düren	
5,16 (+1,5)	6	Verena Kaiser (80)	07.09.1997	Euskirchen	
5,14	7	Judith Harscheidt (81)	03.09.1996	Niederzier	
5,12	8	Andrea Pabst (65)	06.06.1982	Jülich	
5,10 (-1,3)	9	Denise Riester (00)	19.06.2014	Krefeld	
5,05	10	Beate Drößler (61)	11.06.1977	Düren	
5,05	10	Sandra Albrecht (89)	15.07.2004	Niederzier	
5,05 (-0,3)	10	Arianna Severin (99)	05.05.2016	Niederzier	
<b>Kugelstoß (4 kg) (bis 2011)</b>					
11,07	1	Beate Drößler (61)	25.08.1978	Erkelenz	
10,36	2	Annegret Wroblowski (61)	02.08.1978	Hannover	
10,11	3	Birgit Steinhausen (63)	07.06.1980	Jülich	
9,97	4	Janina Felter (90)	05.05.2007	Aachen	
9,93	5	Beate Jochims (57)	06.10.1974	Düren	
9,91	6	Gabi Genn (62)	27.05.1979	Geldern	
9,59	7	Gisela Hohn (55)	14.09.1971	Bonn	
9,56	8	Alexandra Linkamp (72)	10.06.1988	Niederzier	
9,55	9	Andrea Pabst (65)	22.06.1982	Düren	
9,44	10	Ellis Braun (64)	03.10.1981	Düren	

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Kugelstoß (3 kg) (seit 2012)</b>					
13,57	1	Christelle Younga (02)	08.07.2018	Düsseldorf	Regionsrekord
11,82	2	Annik Löhr (05)	17.06.2022	Krefeld	
11,61	3	Ann-Kathrin Roeb (00)	01.10.2016	Düren	
11,28	4	Beate Dröbler (61)	04.10.1975	Düren	
10,53	5	Nicola Kondziella (02)	08.09.2018	Zülpich	
10,19	6	Jutta Kurth (97)	01.05.2012	Eschweiler	
10,03	7	Cordula Franz (96)	13.05.2012	Aachen	
9,82	8	Mara Schumacher (00)	10.09.2016	Zülpich	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
32,72	1	Beate Dröbler (61)	03.09.1978	Aachen	
32,50	2	Christelle Younga (02)	28.04.2018	Erkelenz	
31,37	3	Annik Löhr (05)	17.06.2022	Krefeld	
30,01	4	Janina Felter (90)	11.08.2007	Düren	
29,66	5	Gabi Genn (62)	10.06.1978	Düren	
29,42	6	Annegret Wroblowski (61)	21.04.1978	Titz	
28,66	7	Finja Lehmann (05)	05.02.2022	Düsseldorf	
28,41	8	Birgit Steinhausen (63)	20.10.1978	Düren	
27,64	9	Karin Genn (60)	06.06.1977	Düren	
27,32	10	Josi Kuckertz (55)	21.10.1972	Düren	
<b>Speerwurf 600 g (* bis 1998 alter Speer, anderer Schwerpunkt)</b>					
38,50*	1	Beate Dröbler (61)	24.09.1978	Aachen	
33,68	2	Nicole Lorke (83)	08.06.1999	Aachen	
30,70	3	Annika Grosch (94)	02.10.2011	Aachen	
30,36*	4	Eveline Schmidt (61)	21.04.1978	Titz	
29,67*	5	Gabi Genn (62)	10.06.1979	Düren	
29,28*	6	Annette Kolschewski (57)	13.06.1971	Bonn	
28,40*	7	Birgit Steinhausen (63)	20.10.1978	Düren	
28,20*	8	Petra Hauck (69)	19.05.1984	Düren	
27,90	9	Kathrin Schmidhuber (89)	07.05.2006	Aachen	
26,64	10	Jennifer Schmeide (83)	02.10.1999	Kreuzau	
<b>Speerwurf (500 g) (seit 2013)</b>					
36,98	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	10.09.2016	Zülpich	
36,81	2	Mara Schumacher (00)	10.09.2016	Zülpich	
32,28	3	Christelle Younga (02)	09.09.2018	Zülpich	
32,06	4	Nicola Kondziella (02)	09.07.2017	Viersen	
29,78	5	Arianna Severin (99)	04.08.2015	Zülpich	
29,17	6	Annik Löhr (05)	19.03.2022	Troisdorf	
<b>Vierkampf [10H - HOC - KUG - 100]</b>					
2726 [16,23(+0,1) - 1,56 - 10,53 - 12,90(+0,1)]	1	Nicola Kondziella (02)	08.09.2018	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
2602 [16,68(+0,1) - 1,52 - 12,29 - 13,74(-0,6)]	2	Christelle Younga (02)	08.09.2018	Zülpich	
2398 [16,47(0,4) - 1,46 - 10,94 - 14,21(-1,5)]	3	Ann-Kathrin Roeb (00)	27.05.2017	Bad Oeynhausen	
2372 [17,4 - 1,61 - 7,29 - 12,9]	4	Elke Dieg (60)	12.07.1975	Jülich	
2347 [15,69(+0,5) - 1,24 - 7,21 - 12,30(+0,6)]	5	Franziska Braun (93)	27.06.2009	Wesel	
2344 [17,25(-1,4) - 1,60 - 8,72 - 14,07(-0,6)]	6	Merle van Helden (01)	08.09.2018	Zülpich	
2322 [17,15(+0,1) - 1,45 - 9,82 - 13,66(0,0)]	7	Mara Schumacher (00)	10.09.2016	Zülpich	
<b>Vierkampf Mannschaft</b>					
9589	1	E. Dieg (60) 2372 - K. Genn (60) 1965 - M. Bauer (58) 1874 - P. Röntgen (60) 1687 - U. Jochims (58) 1691	12.07.1975	Jülich	
<b>Siebenkampf [10H - HOC - KUG - 100 / WEI - SPE - 800]</b>					
4394 [16,23(+0,1) - 1,56 - 10,53 - 12,90(+0,1) / 5,65(+0,1) - 27,75 - 2:47,45]	1	Nicola Kondziella (02)	08./09.09.2018	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
4151 [17,15(+0,1) - 1,45 - 9,82 - 13,66(0,0) / 4,74(0,0) - 36,81 - 2:26,82]	2	Mara Schumacher (00)	10./11.09.2016	Zülpich	
4046 [16,47(-0,4) - 1,46 - 10,94 - 14,21(-1,5) / 35,37 - 4,86(-1,3) - 2:42,30]	3	Ann-Kathrin Roeb (00)	27./28.05.2017	Bad Oeynhausen	
4006 [16,68(+0,1) - 1,52 - 12,29 - 13,74(-0,6) / 4,50(+0,8) - 32,28 - 2:50,70]	4	Christelle Younga (02)	08./09.09.2018	Zülpich	
3650 [17,25(-1,4) - 1,60 - 8,72 - 14,07(-0,6) / 4,38(-0,6) - 22,46 - 2:39,98]	5	Merle van Helden (01)	08./09.09.2018	Zülpich	
3613 [18,09(+0,4) - 1,41 - 9,27 - 13,76(+2,6) / 4,70(-0,3) - 28,79 - 2:41,64]	6	Annik Löhr (05)	28./29.08.2021	Euskirchen	
<b>Siebenkampf Mannschaft</b>					
12050 [4394 + 4006 + 3650]		Kondziella (02) - Younga (02) - van Helden (01)	08./09.09.2018	Zülpich	Regionsrekord

Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weibliche Jugend U16 (früher Schülerinnen A) (14-15 Jahre)</b>					
<b>4 x 100 m</b>					
51,70	1	Roeb (00) - Riester (00) - Schumacher (00) - Gurski (00)	18.05.2014	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>3 x 800 m</b>					
7:24,10	1	Schumacher (00) - Ziegler (01) - Gurski (00)	03.05.2015	Bad Neuenahr-Ahrweiler	Kreisrekord bis 2019
<b>Vierkampf Mannschaft</b>					
8967	1	K. Jochims (60) 1865 - Drößler (61) 1835 - Breuer (60) 1776 - Dieg (60) 1766 - K. Genn (60) 1725	23.06.1974	Essen	
<b>Blockwettkampf Mannschaft</b>					
11160	1	Albrecht (89) - Schmidhuber (89) - Felter (90) - Auel (89) - Schmale (89)	10.07.2004	Euskirchen	
<b>Weibliche Jugend U16 - W15 (früher: Schülerinnen A - Schülerinnen W15)</b>					
<b>75 m ^</b>					
10,02*	1	Verena Kaiser (80)	17.09.1995	Erkelenz	
<b>100 m</b>					
12,53 (+1,0)	1	Denise Riester (00)	19.06.2014	Krefeld	
<b>300 m</b>					
42,20	1	Jasmin Gurski (00)	17.05.2014	Aachen	
<b>800 m</b>					
2:18,07	1	Jasmin Gurski (00)	19.06.2014	Krefeld	Kreisrekord bis 2019
<b>1500 m ^</b>					
4:56,4	1	Silke Meisen (69)	30.09.1984	Ratingen	
<b>2000 m</b>					
6:51,47	1	Mara Schumacher (00)	14.05.2015	Essen	
<b>3000 m</b>					
10:55,36	1	Mara Schumacher (00)	25.05.2015	Siegburg	
<b>5 km</b>					
19:30	1	Mara Schumacher (00)	06.04.2014	Düren	
<b>80 m Hürden (0,762 m)</b>					
12,69 (+1,7)	1	Nicola Kondziella (02)	03.10.2017	Euskirchen	
<b>300 m Hürden (0,762 m)</b>					
50,84	1	Franziska Braun (93)	25.05.2007	Erkelenz	
<b>Hochsprung</b>					
1,68	1	Beate Jochims (57)	11.06.1972	Erkelenz	
<b>Stabhochsprung</b>					
2,44	1	Franziska Braun (93)	03.10.2007	Schalksmühle	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,67 (+1,1)	1	Nicola Kondziella (02)	02.09.2017	Assen/NED	Kreisrekord bis 2019
<b>Kugelstoß (3 kg)</b>					
12,43	1	Christelle Younga (02)	14.05.2017	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
28,41	1	Birgit Steinhausen (63)	20.10.1978	Düren	
<b>Speerwurf 600 g ^ (bis 2012) (* bis 1998 alter Speer, anderer Schwerpunkt)</b>					
36,71*	1	Beate Drößler (61)	28.03.1976	Düren	
<b>Speerwurf (500 g) (seit 2013)</b>					
34,10	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	03.05.2014	Düren	
<b>Ballwurf 200 g</b>					
55,0	1	Mara Schumacher (00)	02.06.2015	Düren	
<b>Vierkampf [100 - WEI - HOC - KUG]</b>					
2130 [13,57(-1,3) - 4,69(+1,2) - 11,06 - 1,47]	1	Nicola Kondziella (02)	27.05.2017	Bad Oeynhausen	Kreisrekord bis 2019
<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung [100 - 80H - WEI - HOC - SPE]</b>					
2658 [12,99(+1,6) - 13,31(+1,6) - 5,42(+1,8) - 1,52 - 27,30]	1	Nicola Kondziella (02)	14.05.2017	Aachen	
<b>Blockwettkampf Lauf [100 - 80H - WEI - BAL - 2K0]</b>					
2546 [13,48(+0,1) - 14,05(-1,8) - 4,57(+2,0) - 45,0 - 7:02,49]	1	Mara Schumacher (00)	31.05.2015	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>Blockwettkampf Wurf [100 - 80H - WEI - KUG - DIS]</b>					
2536 [13,58(-0,3) - 13,71(-0,7) - 4,49(-1,4) - 12,43 - 28,18]	1	Christelle Younga (02)	14.05.2017	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>Siebenkampf [80H - HOC - KUG - 100 / WEI - SPE - 800]</b>					
3643 [12,92(0,0) - 5,58(+0,6) - 9,29 - 1,48 / 12,82(+0,6) - 31,64 - 2:37,52]	1	Nicola Kondziella (02)	16./17.09.2017	Zülpich	Kreisrekord bis 2019



Disziplin / Leistungen	Rang	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
<b>Weibliche Jugend U16 - W14 (früher: Schülerinnen A - Schülerinnen W14)</b>					
<b>75 m ^</b>					
9,64	1	Finja Stupp (2006)	29.06.2019	Zülpich	
<b>100 m</b>					
12,53 (+1,0)	1	Denise Riestler (00)	19.06.2014	Krefeld	
<b>300 m</b>					
42,20	1	Jasmin Gurski (00)	17.05.2014	Aachen	Kreisrekord bis 2019
<b>800 m</b>					
2:18,07	1	Jasmin Gurski (00)	19.06.2014	Krefeld	Kreisrekord bis 2019
<b>2000 m</b>					
6:57,18	1	Mara Schumacher (00)	26.09.2014	Erkelenz	
<b>5 km</b>					
19:30	1	Mara Schumacher (00)	06.04.2014	Düren	
<b>80 m Hürden (0,762 m)</b>					
12,80 (-0,6)	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	05.07.2014	Mönchengladbach	
<b>300 m Hürden (0,762 m)</b>					
50,84	1	Franziska Braun (93)	25.05.2007	Erkelenz	Kreisrekord bis 2019
<b>3 x 800 m</b>					
7:48,1	1	Hermanns (60) - Reinartz (60) - Breuer (60)	12.10.1974	Kassel	
<b>Hochsprung</b>					
1,63	1	Nicola Kondziella (02)	10.09.2016	Zülpich	Kreisrekord bis 2019
<b>Stabhochsprung</b>					
2,44	1	Franziska Braun (93)	03.10.2007	Schalksmühle	Kreisrekord bis 2019
<b>Weitsprung</b>					
5,13 (0,0)		Nicola Kondziella (02)	25.09.2016	Troisdorf	
<b>Kugelstoß (3 kg)</b>					
11,28	1	Beate Drößler (61)	04.10.1975	Düren	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>					
27,41	1	Janina Felzer (90)	26.09.2004	Kevelaer	
<b>Speerwurf (500 g) (seit 2013)</b>					
34,10	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	03.05.2014	Düren	
<b>Speerwurf 600 g ^ (bis 2012)</b>					
	1				
<b>Speerwurf (500 g) (seit 2013)</b>					
34,10	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	03.05.2014	Düren	
<b>Speerwurf (400 g) ^</b>					
32,86*	1	Nicole Lorke (83)	27.09.1997	Aachen	
<b>Vierkampf [100 - WEI - HOC - KUG]</b>					
2078 [13,11(0,0) - 5,05(+0,5) - 8,03 - 1,63]	1	Nicola Kondziella (02)	10.09.2016	Zülpich	
<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung [100 - 80H - WEI - HOC - SPE]</b>					
2521 [13,89(+0,5) - 12,85(+1,0) - 4,78(+0,4) - 1,40 - 33,08]	1	Ann-Kathrin Roeb (00)	25.05.2014	Wesel	
<b>Blockwettkampf Lauf [100 - 80H - WEI - BAL - 2K0]</b>					
2351 [13,77(+0,1) - 15,35(+0,9) - 4,16(+1,8) - 43,5 - 7:28,11]	1	Mara Schumacher (00)	03.05.2014	Düren	
<b>Blockwettkampf Wurf [100 - 80H - WEI - KUG - DIS]</b>					
2293 [13,92(-0,2) - 13,54(0,0) - 4,28(0,0) - 9,90 - 19,11]	1	Christelle Younga (02)	12.06.2016	Düren	
<b>Siebenkampf [80H - HOC - KUG - 100 / WEI - SPE - 800]</b>					
(bis 1999: [80H - HOC - KUG - 75M / WEI - SPE - 800], daher sind frühere Leistungen nicht mehr vergleichbar)					
3432 [13,11(0,0) - 5,05(+0,5) - 8,03 - 1,63 / 13,03(+1,0) - 18,80 - 2:44,48]	1	Nicola Kondziella (02)	10./11.09.2016	Zülpich	