

Senioren-Bestleistungen des Dürener TV 1847

Stand: 31.12.2019

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)

(* : ohne Windmessung)

neue Bestleistungen 2019

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M30					
100 m	11,50*	Danny Mommaerts (61)	22.05.1993	Kevelaer	
200 m	23,14 (-3,3)	Danny Mommaerts (61)	08.05.1993	Kerkrade/NED	
400 m	49,9	Danny Mommaerts (61)	01.05.1991	Mönchengladbach	
800 m	1:56,10	Erwin Ulrich (61)	28.05.1992	Hilden	
1000 m	2:32,2	Mario Harnack (60)	29.06.1990	Aachen	Kreisrekord
1500 m	3:59,39	Dietmar Schmeide (63)	22.07.1994	Troisdorf	Kreisrekord
3000 m	8:27,1	Dietmar Schmeide (63)	24.06.1993	Grefrath	
5000 m	14:47,36	Dietmar Schmeide (63)	22.05.1993	Kevelaer	
10000 m	32:08,35	Dietmar Schmeide (63)	17.07.1993	Ludwigshafen	
5 km (seit 2018)	16:54	Frank Sommer (88)	04.03.2018	Leverkusen	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	33:04	Fahd Mellouk (79)	23.08.2014	Wesseling	
10 km Mannschaft	1:44:54	Röhlich (57) 34:24 - Paschke (65) 34:57 - Wirtz (67) 35:33	18.04.1998	Titz	Kreisrekord
Halbmarathon	1:10:47	Dietmar Schmeide (63)	17.11.1993	Köln	
Halbmarathon Mannschaft	3:49:38	Paschke (65) 1:14:05 - Kaulen (67) 1:16:43 - Wirtz (67) 1:18:50	20.10.2007	Wegberg	
25 km ^	1:32:28	Manfred Röhlich (57)	20.11.1991	Köln	
Marathon	2:35:34	Frank Paschke (65)	06.10.2002	Köln	
Marathon Mannschaft	8:07:23	Baack (58) 2:37:16 - Becker (50) 2:42:14 - Röhlich (57) 2:47:53	20.10.1991	Frankfurt/Main	Kreisrekord
110 m Hürden (1,067 m)	15,50	Mario Harnack (60)	24.08.1990	Bad Oeynhausen	Kreisrekord
400 m Hürden (0,914 m)	53,96	Mario Harnack (60)	07.07.1990	Kerkrade/NED	Regionsrekord
3000 m Hindernis (0,914 m)	10:04,27	Rüdiger Baack (58)	20.07.1989	Bremen	
4 x 100 m	44,59	Ulrich (61) - G. Wiltschek (60) - Freyschmidt (60) - Harnack (60)	10.08.1991	Ludwigshafen	Regionsrekord
4 x 400 m	3:35,9	Ulrich (61) - Baack (58) - Harnack (60) - Dienstknecht (51)	30.06.1991	Willich	Regionsrekord
4 x 800 m	8:16,1	Dienstknecht (51) - Harnack (60) - Baack (58) - Ulrich (61)	01.05.1991	Köln	LVN-Rekord
3 x 1000 m	7:48,57	Harnack (60) - Baack (58) - Ulrich (61)	17.08.1991	Trier	Regionsrekord
4 x 1500 m	19:22,5	Dienstknecht (51) - Berings (50) - W. Becker (50) - Slatosch (52)	29.08.1989	Inden	Kreisrekord
5000 m Gehen	24:40,1	Jörg Schieferdecker (70)	06.07.2008	Eindhoven/NED	Kreisrekord
10000 m Gehen	52:38,82	Jörg Schieferdecker (70)	07.06.2008	Düsseldorf	Kreisrekord
5 km Gehen	23:57	Jörg Schieferdecker (70)	22.03.2007	Helsinki/FIN	Kreisrekord
10 km Gehen	53:15	Jörg Schieferdecker (70)	18.05.2007	Regensburg	
20 km Gehen	1:52:17	Jörg Schieferdecker (70)	20.04.2008	Reichenbach	
Hochsprung	1,88	Jan Serner (75)	20.06.2015	Düren	Kreisrekord
Stabhochsprung	3,60	Pit Freyschmidt (60)	18.05.1991	Aachen	Kreisrekord
Weitsprung	6,72	Pit Freyschmidt (60)	16.06.1991	Erkelenz	
Dreisprung	13,11	Pit Freyschmidt (60)	16.07.1992	Maastricht/NED	Kreisrekord



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Kugelstoß (7,26 kg)	16,63	Armin Rolfink (69)	09.06.2001	Stolberg	Regionsrekord
Diskuswurf (2 kg)	45,14	Armin Rolfink (69)	09.10.1999	Übach-Palenberg	
Speerwurf (800 g)	53,64	Pit Freyschmidt (60)	15.09.1996	Mönchengladbach	Kreisrekord
Fünfkampf	2709 [5,77 - 36,02 - 24,2 - 26,28 - 4:30,5]	Mario Harnack (60)	30.09.1990	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	6978	Harnack (60) 2709 - Smets (52) 2138 - Kessler (47) 2131	30.09.1990	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	(6978) 2709 [5,77 - 36,02 - 24,2 - 26,28 - 4:30,5]	Mario Harnack (60)	30.09.1990	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	(6978) 2138 [5,78 - 39,62 - 26,5 - 25,68 - 5:48,3]	Rolf Smets (52)	30.09.1990	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	(6978) 2709 [5,24 - 39,40 - 27,3 - 30,26 - 5:32,0]	Jürgen Kessler (47)	30.09.1990	Düren	
Zehnkampf	5455 [11,3 - 6,39 - 10,58 - 1,70 - 55,5 / 16,5 - 25,40 - 3,20 - 44,08 - 5:17,1]	Rolf Smets (52)	29./30.09.1984	Düren	Kreisrekord
Zehnkampf Mannschaft	12254	Smets (52) 5455 - Hauck (39) 3470 - Beuel (39) 3329	29./30.09.1984	Düren	Kreisrekord
Zehnkampf Mannschaft	(12254) 5455 [11,3 - 6,39 - 10,58 - 1,70 - 55,5 - 16,5 - 25,40 - 3,20 - 44,08 - 5:17,1]	Rolf Smets (52)	29./30.09.1984	Düren	
Zehnkampf Mannschaft	(12254) 3470 [13,1 - 5,15 - 9,49/7,26kg - 1,60 - 63,9 / 22,4/1,06 h - 24,94/2kg - 2,40 - 30,70/800g - 5:34,9]	Walter Hauck (39)	29./30.09.1984	Düren	
Zehnkampf Mannschaft	(12254) 3329 [13,3 - 4,79 - 7,57/7,26kg - 1,45 - 60,4 / 22,4/1,06 h - 19,02/2kg - 2,30 - 30,20/800g - 4:54,4]	Josef Beuel (39)	29./30.09.1984	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M35					
100 m	11,3	Gottlieb Trocha (04)	Juli 1939	Berlin	
200 m	24,4	Gottlieb Trocha (04)	Juli 1939	Düren	
200 m	24,4	Danny Mommaerts (61)	14.06.1996	Düren	
400 m	54,02	Mario Harnack (60)	26.08.1995	Wetzlar	
800 m	1:59,31	Mario Harnack (60)	25.05.1995	Kevelaer	
1000 m	2:43,62	Manfred Röhlich (57)	01.07.1997	Aachen	
1500 m	4:12,8	Manfred Röhlich (57)	04.06.1997	Grefrath	
3000 m	9:03,84	Frank Paschke (65)	20.05.2003	Aachen	
5000 m	15:44,6	Manfred Röhlich (57)	30.05.1995	Aachen	
10000 m	32:44,46	Manfred Röhlich (57)	26.08.1995	Wetzlar	
5 km (seit 2018)	18:30	Frank Paschke (65)	25.02.2018	Köln	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	33:04	Fahd Mellouk (79)	23.08.2014	Wesseling	Kreisrekord
10 km Mannschaft	1:45:03	Paschke (65) 33:40 - Wirtz (67) 35:41 - Kaulen (67) 35:42	04.03.2007	Leverkusen	Kreisrekord
15 km ^	51:00	Manfred Röhlich (57)	19.02.1995	Eschweiler	Kreisbestleistung
Halbmarathon	1:13:52	Manfred Röhlich (57)	12.05.1995	Neuß	
Halbmarathon Mannschaft	3:49:38	Paschke (65) 1:14:05 - Kaulen (67) 1:16:43 - Wirtz (67) 1:18:50	20.10.2007	Wegberg	
25 km ^	1:32:33	Manfred Röhlich (57)	07.12.1996	Wegberg	
Marathon	2:35:34	Frank Paschke (65)	06.10.2002	Köln	
Marathon Mannschaft	8:38:48	Paschke (65) 2:40:30 - Christoffels (60) 2:54:59 - Sturm (63) 3:03:19	08.10.2006	Köln	Kreisrekord
110 m Hürden (0,991 m)	16,67	Mario Harnack (60)	25.08.1995	Wetzlar	Kreisrekord
400 m Hürden (0,914 m)	56,88	Mario Harnack (60)	25.08.1995	Wetzlar	Kreisrekord
3000 m Hindernis (0,914 m)	11:48,6	Josef Beuel (39)	23.05.1986	Niederzier	
4 x 100 m	52,8	Beuel (39) - Winkler (39) - Schäfer (41) - Dienstknecht (51)	04.06.1988	Düren	
4 x 400 m	4:05,1	Lensing (42) - Kaiser (47) - Beuel (39) - Schäfer (41)	09.10.1993	Erkelenz	Kreisrekord
3 x 1000 m	9:06,03	Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	17.07.1993	Ludwigshafen	
4 x 800 m	9:33,0	Lensing (42) - Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	29.09.1994	Erkelenz	Kreisrekord
4 x 1500 m	19:22,5	Dienstknecht (51) - Berings (50) - W. Becker (50) - Statosch (52)	29.08.1989	Inden	Kreisrekord
5000 m Gehen	24:40,1	Jörg Schieferdecker (70)	06.07.2008	Eindhoven/NED	Kreisrekord
5 km Gehen	23:57	Jörg Schieferdecker (70)	22.03.2007	Helsinki/FIN	Kreisrekord
10000 m Gehen	52:26,2	Jörg Schieferdecker (70)	06.06.2009	Düsseldorf	Kreisrekord
10 km Gehen	53:15	Jörg Schieferdecker (70)	18.05.2007	Regensburg	
20 km Gehen	1:52:17	Jörg Schieferdecker (70)	20.04.2008	Reichenbach	
Hochsprung	1,88	Jan Serner (75)	20.06.2015	Ahlen	Regionsrekord
Stabhochsprung	2,40	Walter Hauck (39)	27.09.1987	Düren	
Weitsprung	6,14	Gottlieb Trocha (04)	Juli 1939	Berlin	
Dreisprung	11,80	Gottlieb Trocha (04)	Juli 1939	Düren	Kreisrekord
Kugelstoß (7,26 kg)	13,24	Ralf Unger (47)	03.07.1993	Aachen	
Diskuswurf (2 kg)	39,70	Ralf Unger (47)	01.07.1995	Aachen	
Speerwurf (800 g)	53,64	Pit Freyschmidt (60)	15.09.1996	Mönchengladbach	Kreisrekord
Fünfkampf	2408 [5,12 - 36,74 - 25,8 - 24,48 - 4:32,3]	Mario Harnack (60)	23.09.1995	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	5342	Beuel (39) 1912 - Winkler (39) 1901 - Schnitzler (43) 1529	24.09.1988	Düren	
Zehnkampf	3470 [13,1 - 5,15 - 9,49/7,26kg - 1,60 - 63,9 / 22,4/1,06mH - 24,94/2kg - 2,40 - 30,70/800g - 5:34,9]	Walter Hauck (39)	29./30.09.1984	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M40					
100 m	12,1	Willy Werker ()	Juli 1939	Berlin	
100 m	12,3	Fritz Kaiser (47)	06.05.1993	Erkelenz	
200 m	25,1	Fritz Kaiser (47)	06.05.1993	Erkelenz	
400 m	58,68	Ewald Dienstknecht (51)	16.06.1991	Erkelenz	
800 m	2:07,8	Willi Spitz (50)	09.07.1993	Troisdorf	
1000 m	2:43,62	Manfred Röhlich (57)	01.07.1997	Aachen	
1500 m	4:12,8	Manfred Röhlich (57)	04.06.1997	Grefrath	
3000 m	9:08,51	Manfred Röhlich (57)	19.05.1998	Aachen	
5000 m	15:46,19	Manfred Röhlich (57)	21.05.1998	Aachen	
10000 m	33:25,4	Manfred Röhlich (57)	16.05.1997	Grefrath	
5 km (seit 2018)	18:30	Frank Paschke (65)	25.02.2018	Köln	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	33:11	Frank Paschke (65)	07.01.2007	Düren	Kreisrekord
10 km Mannschaft	1:45:03	Paschke (65) 33:40 - Wirtz (67) 35:41 - Kaulen (67) 35:42	04.03.2007	Leverkusen	Kreisrekord
Halbmarathon	1:13:54	Manfred Röhlich (57)	27.03.1997	Neustadt/SH	
Halbmarathon Mannschaft	3:49:38	Paschke (65) 1:14:05 - Kaulen (67) 1:16:43 - Wirtz (67) 1:18:50	20.10.2007	Wegberg	
25 km ^	1:33:40	Wolfgang Becker (50)	08.03.1992	Niederzier	
Marathon	2:37:22	Frank Paschke (65)	23.04.2006	Hamburg	Kreisrekord
Marathon Mannschaft	8:38:48	Paschke (65) 2:40:30 - Christoffels (60) 2:54:59 - Sturm (63) 3:03:19	08.10.2006	Köln	Kreisrekord
110 m Hürden (0,991 m)	22,4	Josef Beuel (39)	30.09.1984	Düren	
110 m Hürden (0,991 m)	22,4	Walter Hauck (39)	30.09.1984	Düren	
400 m Hürden (0,914 m)	68,7	Josef Beuel (39)	29.08.1985	Düren	Kreisrekord
3000 m Hindernis (0,914 m)	11:48,6	Josef Beuel (39)	23.05.1986	Niederzier	
4 x 100 m	53,3	Beuel (39) - Winkler (39) - Schäfer (41) - Schnitzler (43)	17.09.1988	St. Augustin	
4 x 400 m	4:05,1	Lensing (42) - Kaiser (47) - Beuel (39) - Schnitzler (41)	09.10.1993	Erkelenz	Kreisrekord
4 x 800 m	9:33,0	Lensing (42) - Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	29.09.1994	Erkelenz	Kreisrekord
3 x 1000 m	9:06,03	Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	17.07.1993	Ludwigshafen	
4 x 1500 m	19:43,0	Beuel (39) - Winkler (39) - Schäfer (41) - Schnitzler (43)	17.09.1988	St. Augustin	Kreisrekord
Hochsprung	1,88	Jan Serner (75)	20.06.2015	Oberhausen	Kreisrekord
Stabhochsprung	2,50	Josef Beuel (39)	26.09.1982	Düren	
Weitsprung	5,83	Willy Werker ()	Juli 1939	Berlin	
Dreisprung	10,75	Rainer Lensing (42)	06.09.1992	Halle	Kreisrekord
Stabhochsprung	2,50	Walter Hauck (39)	26.09.1982	Düren	
Kugelstoß (7,26 kg)	13,24	Ralf Unger (47)	03.07.1993	Aachen	
Diskuswurf (2 kg)	39,70	Ralf Unger (47)	01.07.1995	Aachen	
Speerwurf (800 g)	39,86	Ralf Unger (47)	15.10.1994	Erkelenz	
Fünfkampf	2310 [5,07 - 31,56/800g - 27,2 - 19,28/2kg - 5:09,0]	Horst Winkler (39)	24.09.1988	Düren	
Fünfkampf Mannschaft	6500	Winkler (39) 2310 - Beuel (39) 2307 - Schnitzler (43) 1883	24.09.1988	Düren	Kreisrekord
Zehnkampf	4367 [13,1 - 5,15 - 9,49/7,26kg - 1,60 - 63,9 / 22,4/1,06 mH - 24,94/2kg - 2,40 - 30,70/800g - 5:34,9]	Walter Hauck (39)	29./30.09.1984	Düren	



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M45					
100 m	12,3	Fritz Kaiser (47)	06.05.1993	Erkelenz	Kreisrekord
200 m	25,1	Fritz Kaiser (47)	06.05.1993	Erkelenz	Kreisrekord
400 m	58,9	Josef Beuel (39)	21.06.1986	Düren	
800 m	2:12,0	Josef Beuel (39)	16.05.1986	Viersen	
1000 m	2:53,7	Josef Beuel (39)	18.06.1985	Aachen	
1500 m	4:33,62	Manfred Röhlich (57)	02.06.2002	Erkelenz	
3000 m	9:48,04	Hartmut Schnitzler (43)	03.08.1988	Köln	
5000 m	16:57,38	Manfred Röhlich (57)	07.05.2002	Aachen	
10000 m	35:51,10	Manfred Röhlich (57)	27.04.2002	Aachen	
5 km (seit 2018)	18:30	Frank Paschke (65)	25.02.2018	Köln	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	35:44	Manfred Röhlich (57)	06.01.2002	Düren	
10 km Mannschaft	1:57:50	M.Röhlich (57) 38:01 - W.Röhlich (59) 39:17 - Brinkord (54) 40:32	16.05.2005	Titz	
Halbmarathon	1:19:50	Elmar Christoffels (60)	04.10.2009	Köln	
Halbmarathon Mannschaft	4:36:11	M. Röhlich (57) - W. Röhlich (59) - Brinkord (54)	14.03.2004	Siegburg	
25 km ^	1:35:59	Josef Beuel (39)	03.03.1985	Niederzier	
Marathon	2:48:50	Elmar Christoffels (60)	04.05.2008	Mainz	
110 m Hürden (0,991 m)	22,1	Walter Hauck (39)	01.07.1984	Düren	Kreisrekord
400 m Hürden (0,914 m)	68,7	Josef Beuel (39)	29.08.1985	Düren	Kreisrekord
3000 m Hindernis (0,914 m)	11:48,6	Josef Beuel (39)	23.05.1986	Niederzier	Kreisrekord
4 x 100 m	53,3	Beuel (39) - Winkler (39) - Schäfer (41) - Schnitzler (43)	17.09.1988	St.Augustin	Kreisrekord
4 x 400 m	4:05,1	Lensing (42) - Kaiser (47) - Beuel (39) - Schnitzler (41)	09.10.1993	Erkelenz	Kreisrekord
3 x 1000 m	9:06,03	Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	17.07.1993	Ludwigshafen	
4 x 800 m	9:33,0	Lensing (42) - Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	29.09.1994	Erkelenz	Kreisrekord
4 x 1500 m	19:43,0	Beuel (39) - Winkler (39) - Schäfer (41) - Schnitzler (43)	17.09.1988	St.Augustin	Kreisrekord
Hochsprung	1,65	Josef Kurth (49)	21.06.2008	Köln	Kreisrekord
Stabhochsprung	2,50	Walter Hauck (39)	29.09.1985	Düren	Kreisrekord
Weitsprung	5,44	Rainer Lensing (42)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Dreisprung	10,75	Rainer Lensing (42)	06.09.1992	Halle	Kreisrekord
Kugelstoß (7,26 kg)	13,24	Ralf Unger (47)	03.07.1993	Aachen	Kreisrekord
Diskuswurf (2 kg)	39,70	Ralf Unger (47)	01.07.1995	Aachen	
Speerwurf (800 g)	39,86	Ralf Unger (47)	15.10.1995	Erkelenz	
Fünfkampf	1907 [2618] [5,07 - 31,56/800g - 27,2 - 19,28/2kg - 5:09,0]	Horst Winkler (39)	24.09.1988	Düren	Kreisrekord
Fünfkampf Mannschaft	6500 [7378]	Winkler (39) 2310 [2618] - Beuel (39) 2307 [2615] - Schnitzler (43) 1883 [2145]	24.09.1988	Düren	Regionsrekord
Zehnkampf	3470 [5030] [13,1 - 5,15 - 9,49/7,26kg - 1,60 - 63,9 - 22,4/1,06 mH - 24,94/2kg - 2,40 - 30,70/800g - 5:34,9]	Walter Hauck (39)	29./30.09.1984	Düren	Kreisrekord

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M50					
100 m	12,79	Claus-Jürgen Tetzlaff (38)	23.06.1989	Bonn	Kreisrekord
200 m	26,69	Rainer Lensing (42)	28.05.1992	Hilden	Kreisrekord
400 m	59,87	Frank Paschke (65)	04.07.2018	Grefrath	
800 m	2:14,84	Frank Paschke (65)	29.06.2018	Mönchengladbach	
1000 m	3:00,38	Frank Paschke (65)	22.06.2016	Grefrath	
1500 m	4:41,73	Frank Paschke (65)	08.07.2018	Düsseldorf	
3000 m	9:56,72	Frank Paschke (65)	10.09.2016	Heinsberg	
5000 m	17:45,66	Frank Paschke (65)	11.05.2016	Aachen	
10000 m	37:02,35	Frank Paschke (65)	29.04.2017	Neuss	
5 km (seit 2018)	18:30	Frank Paschke (65)	25.02.2018	Köln	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	36:05	Elmar Christoffels (60)	07.03.2010	Leverkusen	
10 km Mannschaft	2:07:12	Fleischmann (58) 37:03 - Baltus (57) 44:18 - Röhlich (59) 45:51	18.04.2015	Lippetal	
Halbmarathon	1:23:31	Theo König (48)	01.03.1998	Niederzier	
Halbmarathon Mannschaft	5:09:04	Becker (50) 1:31:12 - Lensing (42) 1:37:55 - Bragard (40) 1:59:57	11.03.2001	Niederzier	
25 km ^	1:47:52	Walter Hauck (39)	08.03.1992	Niederzier	
Marathon	3:01:32	Wolfgang Becker (50)	08.09.2001	Leipzig	
100 m Hürden (0,914 m)	18,26	Rainer Lensing (42)	15.06.1995	Willich	Kreisrekord
400 m Hürden (0,838 m)	65,41	Rainer Lensing (42)	01.07.1995	Kerkrade/NED	LVN-Rekord
3000 m Hindernis (0,914 m)	12:26,8	Josef Beuel (39)	01.05.1990	Niederzier	Kreisrekord
4 x 100 m	53,4	Hauck (39) - Schäfer (41) - Beuel (39) - Tetzlaff (37)	11.05.1991	Aachen	Kreisrekord
4 x 100 m	53,4	Lensing (42) - Beuel (39) - Hauck (39) - Schäfer (41)	20.06.1992	Köln	
4 x 400 m	4:08,3	Lensing (42) - Beuel (39) - Schäfer (41) - Schnitzler (43)	21.09.1994	Düren	Kreisrekord
4 x 800 m	9:33,0	Lensing (42) - Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	29.09.1994	Erkelenz	LVN-Rekord
3 x 1000 m	9:06,03	Schäfer (41) - Beuel (39) - Schnitzler (43)	17.07.1993	Ludwigshafen	
Hochsprung	1,65	Josef Kurth (49)	21.06.2008	Köln	Regionsrekord
Stabhochsprung	2,30	Josef Beuel (39)	09.07.1989	Niederzier	Kreisrekord
Weitsprung	5,44	Rainer Lensing (42)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Dreisprung	10,75	Rainer Lensing (42)	06.09.1992	Halle	Kreisrekord
Kugelstoß (6 kg)	11,13	Andreas Machny (58)	14.05.2011	Euskirchen	Kreisrekord
Diskuswurf (1,5 kg)	31,95	Gerhard Wiltschek (60)	14.05.2011	Euskirchen	Kreisrekord
Speerwurf (700 g)	36,98	Gerhard Wiltschek (60)	11.09.2011	Aachen	Kreisrekord
Fünfkampf	3053 [5,44 - 25,48/800g - 26,5 - 25,78/1,5kg - 5:15,0]	Rainer Lensing (42)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Fünfkampf Mannschaft	8073	Lensing (42) 2673 - Beuel (39) 2537 - Hauck (39) 2624	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Fünfkampf Mannschaft	(8073) 2673 [5,44 - 25,48/800g - 26,5 - 25,78/1,5kg - 5:15,0]	Rainer Lensing (42)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Fünfkampf Mannschaft	(8073) 2537 [4,61 - 31,10/800g - 28,4 - 23,68/1,5kg - 5:06,8]	Josef Beuel (39)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Fünfkampf Mannschaft	(8073) 2624 [4,81 - 27,62/800g - 28,4 - 26,96/1,5kg - 5:22,6]	Walter Hauck (39)	13.07.1992	Aachen	Kreisrekord
Zehnkampf	5025 [13,9 - 4,42 - 8,25 - 1,38 - 60,9 / 21,8 - 22,40 - 2,30 - 30,28 - 5:00,7]	Josef Beuel (39)	08./09.07.1989	Niederzier	Regionsrekord



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M55					
100 m	13,3	Rainer Lensing (42)	20.09.1997	Erkelenz	Kreisrekord
200 m	27,6	Rainer Lensing (42)	13.06.1997	Erkelenz	Kreisrekord
400 m	63,04	Rainer Lensing (42)	03.08.2002	Sittard/NED	Kreisrekord
800 m	2:22,81	Hartmut Schnitzler (43)	22.06.2000	Kevelaer	Kreisrekord
1000 m	3:22,6	Hartmut Schnitzler (43)	26.04.2001	Düren	
1500 m	5:04,72	Peter Fleischmann (58)	31.05.2014	Aachen	
3000 m	10:38,25	Peter Fleischmann (58)	06.05.2014	Aachen	Kreisrekord
5000 m	17:50,62	Peter Fleischmann (58)	29.04.2014	Aachen	Kreisrekord
10000 m	37:08,45	Peter Fleischmann (58)	29.03.2014	Aachen	Kreisrekord
5 km (seit 2018)	23:01	Kurt Baltus (57)	18.08.2018	Niederzier	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	37:03	Peter Fleischmann (58)	18.04.2015	Lippetal	Kreisrekord
10 km Mannschaft	2:07:12	Fleischmann (58) 37:03 - Baltus (57) 44:18 - Röhlich (59) 45:51	18.04.2015	Lippetal	Kreisrekord
Halbmarathon	1:24:56	Peter Fleischmann (58)	11.05.2014	Hürth	
25 km ^	2:07:35	Kurt Baltus (57)	06.05.2018	Berlin	
Marathon	3:36:00	Walter Hauck (39)	27.04.1997	Hamburg	
100 m Hürden (0,914 m)	18,26	Rainer Lensing (42)	15.06.1997	Willich	Kreisrekord
400 m Hürden (0,838 m)	69,81	Rainer Lensing (42)	15.08.1997	Schweinfurt	Regionsrekord
Hochsprung	1,65	Josef Kurth (49)	21.06.2008	Köln	Regionsrekord
Weitsprung	5,09	Rainer Lensing (42)	13.06.1997	Erkelenz	Kreisrekord
Dreisprung	10,46 (-0,4)	Rainer Lensing (42)	17.08.1997	Schweinfurt	Kreisrekord
Kugelstoß (6 kg)	10,83	Jürgen Kessler (47)	25.04.2002	Düren	Kreisrekord
Diskuswurf (1,5 kg)	29,70	Walter Hauck (39)	16.07.1994	Erkelenz	
Speerwurf (700 g)	32,80	Gerhard Wiltschek (60)	26.04.2015	Düren	
Fünfkampf	1764 [3072] [5,09 - 23,46/800g - 27,6 - 20,64/1,5kg - 5:13,6]	Rainer Lensing (42)	13.06.1997	Erkelenz	Kreisrekord



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M60					
100 m	13,5	Rainer Lensing (42)	06.07.2002	Erkelenz	Kreisrekord
200 m	28,44 (-0,9)	Rainer Lensing (42)	30.06.2002	Aachen	Kreisrekord
400 m	63,04	Rainer Lensing (42)	03.08.2002	Sittard/NED	Kreisrekord
800 m	2:29,24	Hartmut Schnitzler (43)	19.06.2003	Aachen	Kreisrekord
1000 m	3:26,1	Hartmut Schnitzler (43)	01.10.2004	Erkelenz	Kreisrekord
1500 m	5:20,84	Hartmut Schnitzler (43)	23.05.2004	Mönchengladbach	Kreisrekord
3000 m	12:09,65	Hartmut Schnitzler (43)	05.08.2004	Bergisch Gladbach	
5000 m	20:30,6	Paul Müller (34)	21.04.1994	Düren	
10000 m	41:54,2	Paul Müller (34)	15.10.1994	Aachen	
1 Stunde	13298 m	Paul Müller (34)	30.04.1994	Düren	Kreisbestleistung
5 km (seit 2018)	23:01	Kurt Baltus (57)	18.08.2018	Niederzier	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	44:29	Hans-Günter Heidkamp (36)	03.01.1999	Düren	
10 km Mannschaft					
Halbmarathon	1:33:16	Paul Müller (34)	06.03.1994	Niederzier	
25 km ^	2:07:35	Kurt Baltus (57)	06.05.2018	Berlin	
Marathon	3:54:04	Hans-Günter Heidkamp (36)	30.04.2000	Duisburg	
100 m Hürden (0,838 m)	18,92 (+0,3)	Rainer Lensing (42)	22.07.2003	Borken	
300 m Hürden (0,762 m)	48,23	Rainer Lensing (42)	01.08.2003	Schweinfurt	Kreisrekord
2000 m Hindernis (0,762 m)	8:29,4	Rainer Lensing (42)	07.05.2003	Hückelhoven	LVN-Rekord
Hochsprung	1,62	Josef Kurth (49)	20.06.2009	Köln	Regionsrekord
Weitsprung	4,75 (+0,6)	Rainer Lensing (42)	30.06.2002	Aachen	Kreisrekord
Dreisprung	9,88 (+0,3)	Rainer Lensing (42)	01.08.2003	Schweinfurt	Kreisrekord
Kugelstoß (5 kg)	9,24	Walter Hauck (39)	12.04.2000	Düren	
Diskuswurf (1 kg)	32,82	Walter Hauck (39)	26.06.1999	Aachen	Kreisrekord
Speerwurf (600 g)	34,01	Josef Beuel (39)	20.04.1999	Düren	Kreisrekord
Fünfkampf	3103 [4,13 - 33,08/600g - 29,76 - 27,62/1kg - 5:36,43]	Josef Beuel (39)	08.05.1999	Düsseldorf	Kreisrekord



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Senioren M65					
400 m	94,10	Gottfried Tillmann (47)	25.07.2017	Zülpich	
800 m	3:16,25	Gottfried Tillmann (47)	21.06.2017	Bedburg	
1500 m	7:05,07	Gottfried Tillmann (47)	25.07.2017	Zülpich	
3000 m	14:06,34	Gottfried Tillmann (47)	31.05.2017	Aachen	
5000 m	23:39,6	Gerhard Knodel (38)	17.09.2003	Düren	
5 km (seit 2018)	43:44	Peter Borsdorff (43)	21.07.2018	Düren	
10 km	50:50	Gerhard Knodel (38)	19.10.2003	Geilenkirchen	
Halbmarathon	2:10:20	Franz Schloemer (52)	13.10.2019	Köln	
Kugelstoß (5 kg)	8,91	Jürgen Kessler (47)	22.09.2012	Düren	
Diskuswurf (1 kg)	22,98	Jürgen Kessler (47)	22.09.2012	Düren	
Senioren M70					
400 m	94,10	Gottfried Tillmann (47)	25.07.2017	Zülpich	Kreisrekord
800 m	3:16,25	Gottfried Tillmann (47)	21.06.2017	Bedburg	Kreisrekord
1500 m	7:05,07	Gottfried Tillmann (47)	25.07.2017	Zülpich	
3000 m	14:06,34	Gottfried Tillmann (47)	31.05.2017	Aachen	Kreisrekord
5000 m	23:41,60	Gottfried Tillmann (47)	16.05.2017	Aachen	Kreisrekord
5 km (seit 2018)	43:44	Peter Borsdorff (43)	21.07.2018	Düren	
10 km					
Senioren M75					
5 km (seit 2018)	43:44	Peter Borsdorff (43)	21.07.2018	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Seniorinnen W30					
100 m	14,2	Ursula Schäfer (50)	31.08.1985	Düren	
200 m	30,00	Simone van Dam (72)	04.07.2018	Grefrath	
400 m	63,43	Simone van Dam (72)	20.06.2018	Grefrath	
800 m	2:24,1	Irene Havertz-Röhlich (66)	15.09.1996	Mönchengladbach	Kreisrekord
1000 m	3:09,99	Biggi Vilvo (83)	04.07.2018	Grefrath	Kreisbestleistung
1500 m	4:51,85	Irene Havertz-Röhlich (66)	11.06.1998	Kevelaer	Kreisrekord
3000 m	10:24,3	Irene Havertz-Röhlich (66)	07.05.1996	Aachen	Kreisrekord
5000 m	17:43,7	Irene Havertz-Röhlich (66)	04.06.1997	Grefrath	
10000 m	39:22,4	Sibille Dienstknecht (52)	03.09.1988	Kerkrade/NED	
1 Stunde	14634 m	Monika Ruland (1963)	10.05.1997	Düren	Kreisbestleistung
5 km (seit 2018)	21:03	Simone van Dam (72)	15.04.2018	Korschenbroich	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	36:39	Irene Havertz-Röhlich (66)	28.04.1996	Rotterdam/NED	Kreisrekord
10 km Mannschaft	2:08:00	Havertz-Röhlich (66) 39:48 - Ruland (63) 41:29 - Maubach (57) 46:43	05.08.2006	Eschweiler	
15 km ^	1:01:31	Christa Schlockermann (40)	27.03.1988	Kreuzau	
Halbmarathon	1:22:02	Irene Havertz-Röhlich (66)	13.09.1997	Traben-Trarbach	Kreisrekord
25 km ^	1:48:38	Christa Schlockermann (40)	09.11.1985	Nettetal	Kreisbestleistung
Marathon	2:57:18	Irene Havertz-Röhlich (66)	27.04.1997	Hamburg	
3 x 800 m	7:42,80	B. Vilvo - J. Wilhelmus - S. van Dam	04.08.2018	Zella-Mehlis	Kreisrekord
Hochsprung	1,30	Edda Trocha (49)	20.05.1995	Euskirchen	
Weitsprung	4,89 (-0,3)	Kerstin Knödler (80)	22.09.2018	Baunatal	
Kugelstoß (4 kg)	11,52	Marita Schuran (49)	09.06.1979	Düren	
Diskuswurf (1 kg)	45,72	Marita Schuran (49)	22.06.1979	Düren	Regionsrekord
Speerwurf (600 g)	30,10	Anja Reinsch (79)	15.05.2010	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Seniorinnen W35					
100 m	14,03 (+0,1)	Kerstin Knödler (80)	30.06.2019	Kevelaer	
200 m	30,00	Simone van Dam (72)	04.07.2018	Grefrath	
400 m	63,43	Simone van Dam (72)	20.06.2018	Grefrath	Kreisrekord
800 m	2:24,5	Ursula Schäfer (50)	06.07.1988	Kreuzau	Kreisrekord
1000 m	3:09,99	Biggi Vilvo (83)	04.07.2018	Grefrath	Kreisbestleistung
1500 m	4:54,74	Irene Havertz-Röhlich (66)	02.06.2002	Erkelenz	Kreisrekord
3000 m	10:33,0	Irene Havertz-Röhlich (66)	14.05.2002	Aachen	Kreisrekord
5000 m	18:12,5	Irene Havertz-Röhlich (66)	13.04.2002	Erkelenz	Kreisrekord
10000 m	39:22,4	Sibille Dienstknecht (52)	03.09.1988	Kerkrade/NED	Kreisrekord
5 km (seit 2018)	21:03	Simone van Dam (72)	15.04.2018	Korschenbroich	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	37:42	Irene Havertz-Röhlich (66)	03.03.2002	Leverkusen	Kreisrekord
10 km Mannschaft	2:08:00	Havertz-Röhlich (66) 39:48 - Ruland (63) 41:29 - Maubach (57) 46:43	05.08.2006	Eschweiler	Regionsrekord
15 km ^	1:01:31	Christa Schlockermann (40)	27.03.1988	Kreuzau	Kreisrekord
Halbmarathon	1:25:10	Irene Havertz-Röhlich (66)	31.08.2002	Traben-Trarbach	Kreisrekord
25 km ^	1:48:38	Christa Schlockermann (40)	09.11.1985	Nettetal	Kreisbestleistung
Marathon	3:04:01	Irene Havertz-Röhlich (66)	06.10.2002	Köln	Kreisrekord
3 x 800 m	7:42,80	B. Vilvo - J. Wilhelmus - S. van Dam	04.08.2018	Zella-Mehlis	Regionsrekord
Hochsprung	1,45	Kerstin Knödler (80)	15.06.2019	Troisdorf	
Weitsprung	5,06 (-0,2)	Kerstin Knödler (80)	30.06.2019	Kevelaer	
Kugelstoß (4 kg)	10,30	Edda Trocha (49)	27.08.1994	Mönchengladbach	
Diskuswurf (1 kg)	25,88	Anja Nickel (79)	18.05.2014	Aachen	
Speerwurf (600 g)	19,20	Edda Trocha (49)	12.04.2000	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Seniorinnen W40					
100 m	14,68 (-0,9)	Simone van Dam (72)	08.08.2015	Düsseldorf	
200 m	30,07	Ursula Schäfer (50)	03.10.1990	Heiligenhaus	
400 m	63,43	Simone van Dam (72)	20.06.2018	Grefrath	Kreisrekord
800 m	2:26,91	Marion Schumacher (69)	14.07.2013	Mönchengladbach	Kreisrekord
1000 m	3:16,62	Simone van Dam (72)	05.07.2017	Oedt	Kreisbestleistung
1500 m	5:10,90	Irene Havertz-Röhlich (66)	10.06.2006	Aachen	Kreisrekord
3000 m	11:05,54	Irene Havertz-Röhlich (66)	23.05.2006	Aachen	Kreisrekord
5000 m	19:20,89	Christa Schlockermann (40)	29.06.1985	Bonn	
10000 m	41:26,4	Christa Schlockermann (40)	15.07.1986	Vettweiß	
5 km (seit 2018)	21:03	Simone van Dam (72)	15.04.2018	Korschenbroich	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	39:12	Christa Schlockermann (40)	14.09.1985	Vettweiß	Kreisrekord
10 km Mannschaft	2:08:00	Havertz-Röhlich (66) 39:48 - Ruland (63) 41:29 - Maubach (57) 46:43	05.08.2006	Eschweiler	Kreisrekord
15 km ^	1:01:31	Christa Schlockermann (40)	27.03.1988	Kreuzau	
Halbmarathon	1:27:39	Christa Schlockermann (40)	13.06.1987	Herzogenrath	Kreisrekord
25 km ^	1:48:38	Christa Schlockermann (40)	09.11.1985	Nettetal	Kreisbestleistung
Marathon	3:11:52	Christa Schlockermann (40)	19.10.1985	Essen	Kreisrekord
Hochsprung	1,30	Edda Trocha (49)	20.05.1995	Euskirchen	
Weitsprung	4,22	Margret Bromand (35)	25.09.1977	Düren	
Kugelstoß (4 kg)	10,30	Edda Trocha (49)	27.08.1994	Mönchengladbach	
Diskuswurf (1 kg)	23,81	Edda Trocha (49)	13.05.1999	Mönchengladbach	
Speerwurf (600 g)	19,20	Edda Trocha (49)	12.04.2000	Düren	
Seniorinnen W45					
100 m	15,1	Edda Trocha (49)	24.09.1994	Düren	Kreisrekord
200 m	30,00	Simone van Dam (72)	04.07.2018	Grefrath	Kreisrekord
400 m	63,43	Simone van Dam (72)	20.06.2018	Grefrath	Regionsrekord
800 m	2:28,63	Simone van Dam (72)	21.05.2018	Mönchengladbach	Kreisrekord
1000 m	3:16,62	Simone van Dam (72)	05.07.2017	Oedt	Kreisbestleistung
1500 m	5:11,58	Christa Schlockermann (40)	27.06.1985	Dormagen	Regionsrekord
3000 m	11:10,8	Christa Schlockermann (40)	14.05.1987	St. Augustin	Kreisrekord
5000 m	19:20,89	Christa Schlockermann (40)	29.06.1985	Bonn	Regionsrekord
10000 m	41:26,4	Christa Schlockermann (40)	15.07.1986	Vettweiß	
5 km (seit 2018)	21:03	Simone van Dam (72)	15.04.2018	Korschenbroich	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	39:12	Christa Schlockermann (40)	14.09.1985	Vettweiß	Regionsrekord
10 km Mannschaft	2:15:19	Havertz-Röhlich (66) 42:16 - Hauck (68) 44:48 - Ulrich (67) 48:15	03.03.2013	Düren	Regionsrekord
15 km ^	1:01:31	Christa Schlockermann (40)	27.03.1988	Kreuzau	Kreisrekord
Halbmarathon	1:27:39	Christa Schlockermann (40)	13.06.1987	Herzogenrath	Kreisrekord
25 km ^	1:48:38	Christa Schlockermann (40)	09.11.1985	Nettetal	Kreisbestleistung
Marathon	3:11:51	Christa Schlockermann (40)	19.10.1985	Essen	Kreisrekord
Hochsprung	1,30	Edda Trocha (49)	20.05.1995	Euskirchen	
Weitsprung	4,14	Edda Trocha (49)	24.09.1994	Düren	Kreisrekord
Kugelstoß (4 kg)	10,30	Edda Trocha (49)	27.08.1994	Mönchengladbach	Kreisrekord
Diskuswurf (1 kg)	23,81	Edda Trocha (49)	13.05.1999	Mönchengladbach	
Speerwurf (600 g)	19,20	Edda Trocha (49)	12.04.2000	Düren	

Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Seniorinnen W50					
100 m	17,12	Gisela Maubach (57)	02.09.2007	Aachen	
200 m	35,58 (0,0)	Gisela Maubach (57)	23.06.2007	Köln	
400 m	76,95	Gisela Maubach (57)	07.06.2007	Essen	Kreisrekord
800 m	2:49,58	Christa Schlockermann (40)	03.10.1990	Heiligenhaus	
1500 m	5:49,16	Gisela Maubach (57)	28.08.2008	Bergisch Gladbach	
3000 m	12:35,62	Gisela Maubach (57)	20.06.2008	Aachen	
5000 m	22:12,0	Christiane Schieferdecker (44)	18.09.2002	Düren	
10000 m	46:22,73	Christiane Schieferdecker (44)	16.08.2002	Taunusstein	
5 km (seit 2018)	23:09	Antje Siedler (66)	11.03.2018	Düren	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	45:04	Gisela Maubach	27.01.2008	Wegberg	
10 km Mannschaft					
Halbmarathon	1:44:43	Gisela Maubach (57)	20.06.2009	Herzogenrath	
Marathon	4:26:57	Karin Bragard (43)	29.10.2000	Frankfurt/Main	
Hochsprung	1,20	Gisela Maubach (57)	02.09.2007	Aachen	
Weitsprung	3,13	Margret Wegenke (32)	27.09.1986	Düren	
Kugelstoß (3 kg)	10,59	Edda Trocha (49)	12.04.2000	Düren	
Diskuswurf (1 kg)	23,81	Edda Trocha (49)	13.05.1999	Mönchengladbach	
Speerwurf (500 g)	20,71	Gisela Maubach (57)	02.09.2007	Aachen	
Seniorinnen W55					
100 m	19,15 (-0,9)	Christiane Schieferdecker (44)	18.06.2005	Erkelenz	
200 m	36,62	Christiane Schieferdecker (44)	23.06.2001	Köln	Kreisrekord
400 m	80,24	Christiane Schieferdecker (44)	20.05.2001	Eschweiler	
800 m	3:01,17	Christiane Schieferdecker (44)	24.05.2001	Erkelenz	
1500 m	6:01,08	Christiane Schieferdecker (44)	28.07.2002	Weinstadt	
3000 m	13:04,03	Christiane Schieferdecker (44)	21.09.2002	Willich	
5000 m	22:12,0	Christiane Schieferdecker (44)	18.09.2002	Düren	
10000 m	46:22,73	Christiane Schieferdecker (44)	16.09.2002	Taunusstein	
5 km (seit 2018)	29:14	Renate Dikta (61)	18.08.2018	Niederzier	
5 km Mannschaft (seit 2018)					
10 km	45:22	Christiane Schieferdecker (44)	21.04.2002	Koblenz	
10 km Mannschaft					
Halbmarathon	1:45:10	Christiane Schieferdecker (44)	25.05.2002	Riccione/ITA	
Marathon	4:26:57	Karin Bragard (43)	29.10.2000	Frankfurt/Main	



Disziplin	Leistung	Name/n (Jg.)	Datum	Ort	weitere Info
Seniorinnen W60					
100 m	19,15 (-0,9)	Christiane Schieferdecker (44)	18.06.2005	Erkelenz	Kreisrekord
200 m	38,69 (0,0)	Christiane Schieferdecker (44)	18.06.2005	Erkelenz	Kreisrekord
400 m	86,28	Christiane Schieferdecker (44)	18.06.2005	Erkelenz	Kreisrekord
800 m	3:18,31	Christiane Schieferdecker (44)	23.05.2004	Mönchengladbach	
1500 m	6:43,89	Christiane Schieferdecker (44)	23.05.2004	Mönchengladbach	
3000 m	14:09,55	Christiane Schieferdecker (44)	20.06.2008	Grefrath	
5000 m	23:59,26	Christiane Schieferdecker (44)	23.04.2005	Solingen	
10000 m	49:02,32	Christiane Schieferdecker (44)	09.04.2005	Aachen	Kreisrekord
5 km (seit 2018)					
10 km	48:18	Christiane Schieferdecker (44)	07.03.2004	Leverkusen	
Halbmarathon	1:51:38	Christiane Schieferdecker (44)	18.04.2004	Auckland/NZ	
Marathon	4:50:17	Karin Bragard (43)	07.11.2004	Simmerath	
Seniorinnen W65					
800 m	3:29,13	Christiane Schieferdecker (44)	10.07.2009	Vaterstetten	Regionsrekord
5000 m	25:36,80	Christiane Schieferdecker (44)	11.07.2009	Vaterstetten	
10000 m	51:59,15	Christiane Schieferdecker (44)	06.05.2009	Düren	Regionsrekord
10 km	51:30	Christiane Schieferdecker (44)	21.03.2009	Titz	