



Die Spitzenergebnisse 2024

Leichtathletik: Seniorinnen und Senioren des Pulheimer SC

21.04.2024

Deutsche Meisterschaft Platz 1

Deutsche Meisterschaft Platz 2

Deutsche Meisterschaft Platz 3

Zu den oben aufgeführten Medaillengewinnern kamen noch eine erhebliche Anzahl von herausragenden Platzierungen und persönlichen Bestleistungen!
Allen Athletinnen und Athleten Anerkennung und herzlichen Glückwunsch!



Persönliche Jahresbestleistungen 2024

Pulheimer SC Senioren 2024 (Männer M30 – M80+)

<u>100m</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 11,4*</u>	<u>Friederichs, Hans-Volker</u>	<u>43</u>	<u>M40</u>	<u>27.08.1983</u>	<u>Bergheim</u>
<u>VR 11,93</u>	<u>Dirking, Ulrich</u>	<u>57</u>	<u>M50</u>	<u>21.06.2008</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 12,83</u> Wind	<u>Steuernthal, Rolf</u>	<u>42</u>	<u>M55</u>	<u>01.05.1997</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 13,20</u> Wind	<u>Strevel, Joseph</u>	<u>45</u>	<u>M60</u>	<u>24.05.2008</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 13,22</u> Wind	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M65/70</u>	<u>24.06.2006</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 13,22</u> LVN Rekord Wind	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M70</u>	<u>24.06.2006</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 15,66</u> Wind	<u>Hertel, Eike</u>	<u>43</u>	<u>M75</u>	<u>05.05.2019</u>	<u>Emmerich</u>
<u>VR 16,82</u> Wind	<u>Tuchen, Wolfgang</u>	<u>39</u>	<u>M80</u>	<u>23.06.2019</u>	<u>TuS Köln</u>

mit unzulässigem Wind:

<u>200m</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 23,17</u>	<u>Dirking, Ulrich</u>	<u>57</u>	<u>M40</u>	<u>06.08.2000</u>	<u>Ludwigshafen</u>
<u>VR 24,34</u>	<u>Dirking, Ulrich</u>	<u>57</u>	<u>M50</u>	<u>15.07.2007</u>	<u>Fulda</u>
<u>VR 25,88</u> Wind	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M55/60</u>	<u>16.05.1996</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 25,88</u> LVN Rekord Wind	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M60</u>	<u>16.05.1996</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 27,86</u> Wind	<u>Junggeburth, Willy</u>	<u>45</u>	<u>M65</u>	<u>02.06.2011</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 28,28</u> Wind	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M70</u>	<u>11.06.2006</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 33,05</u> Wind	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>17.05.1995</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 42,76</u> Wind	<u>Milenz, Alfons</u>	<u>38</u>	<u>M80</u>	<u>31.05.2018</u>	<u>Mönchengladbach</u>

mit unzulässigem Wind:

<u>400m</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 53,23</u>	<u>Bartsch, Karl-Heinz</u>	<u>63</u>	<u>M40</u>	<u>16.08.2003</u>	<u>Celle</u>
<u>VR 56,76</u>	<u>Wodarz, Hans-Georg</u>	<u>37</u>	<u>M50/55</u>	<u>27.08.1994</u>	<u>Lübeck</u>
<u>VR 56,76</u>	<u>Wodarz, Hans-Georg</u>	<u>37</u>	<u>M55</u>	<u>27.08.1994</u>	<u>Lübeck</u>
<u>VR 59,32</u>	<u>Hartloff, Jürgen</u>	<u>46</u>	<u>M60</u>	<u>04.08.2006</u>	<u>Villach/Öst.</u>
<u>VR 64,39</u>	<u>Kombrink, Dr. Erich</u>	<u>50</u>	<u>M65</u>	<u>20.06.2015</u>	<u>Oberhausen</u>
<u>VR 72,37</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>24.08.2016</u>	<u>Ahrweiler</u>
<u>VR 83,91</u>	<u>Bödeker, Horst</u>	<u>36</u>	<u>M75</u>	<u>30.07.2011</u>	<u>Minden</u>

400m Hürden Athlet **Jahrgang** **Klasse** **Datum** **Wettkampf in**

VR 63,98 Bartsch, Karl-Heinz 63 M40 15.08.2003 Celle

VR 71,97 Engel, Klaus 58 M55 29.07.2014 Zülpich

300m Hürden

VR 52,29 Kombrink, Dr. Erich 50 M65 25.06.2015 Bedburg
LVN Rekord

110m Hürden

VR 18,03 Richter, Wolfgang 58 M50 27.06.2008 Kevelaer

VR 24,1* Frech, Philipp 20 M65 08.07.1989 Niederzier
LVN Rekord

100m Hürden

VR 22,12 Loddeke, Heinrich 47 M60 23.05.2008 Ljubljana/Slo

VR 23,76 Loddeke, Heinrich 47 M65 18.10.2013 P.Alegre/Bra.

80m Hürden

VR 19,00 Frech, Philipp 20 M70 19.07.1991 Turku/Finnl.

VR 19,55 Frech, Philipp 20 M75 13.07.1995 Buffalo/USA
LVN Rekord

<u>800m</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 1:59,84 min.</u>	<u>Bartsch, Karl-Heinz</u>	<u>63</u>	<u>M40</u>	<u>18.06.2004</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 2:10,48 min.</u>	<u>Kombrink, Dr. Erich</u>	<u>50</u>	<u>M50</u>	<u>09.09.2000</u>	<u>Gütersloh</u>
<u>VR 2:11,78 min.</u>	<u>Wodarz, Hans-Georg</u>	<u>37</u>	<u>M55</u>	<u>26.08.1994</u>	<u>Lübeck</u>
<u>VR 2:18,77 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M60</u>	<u>04.08.2006</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 2:29,85 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M65</u>	<u>11.05.2011</u>	<u>Grefrath</u>
<u>VR 2:45,22 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>30.06.2017</u>	<u>Zittau</u>
<u>VR 3:04,31 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M75</u>	<u>12.09.2021</u>	<u>Baunatal</u>

1000m

<u>VR 2:42,4*min.</u>	<u>Kayser, Dietrich</u>	<u>42</u>	<u>M45</u>	<u>27.07.1988</u>	<u>Willich</u>
<u>VR 2:49,2 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M50</u>	<u>22.07.2000</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 2:49,90 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M55</u>	<u>25.08.2001</u>	<u>Eschweiler</u>
<u>VR 3:00,01 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M60</u>	<u>17.07.2006</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 3:12,03 min.</u> LVN Rekord	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M65</u>	<u>23.09.2011</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 3:36,81 min.</u> LVN Rekord	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>05.07.2017</u>	<u>Oedt</u>

<u>1500m</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 4:19,28 min.</u>	<u>Bartsch, Karl-Heinz</u>	<u>63</u>	<u>M40</u>	<u>23.05.2004</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 4:23,99 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M50</u>	<u>22.07.2000</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 4:28,50 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M55</u>	<u>24.09.2003</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 4:59,07 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M60/65</u>	<u>19.08.2012</u>	<u>Zittau</u>
<u>VR 4:59,07 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M65</u>	<u>19.08.2012</u>	<u>Zittau</u>
<u>VR 5:29,28 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>05.11.2016</u>	<u>Perth/Austral.</u>
<u>VR 6:24,88 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M75</u>	<u>17.07.21</u>	<u>Diez</u>

3000m

<u>VR 9:16,29 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M50</u>	<u>05.09.2000</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 9:41,39 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M55</u>	<u>29.02.2004</u>	<u>Potsdam</u>
<u>VR 9:52,49 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M60</u>	<u>12.05.2006</u>	<u>Oedt</u>
<u>VR 10:29,82 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M65</u>	<u>18.08.2011</u>	<u>Berg.-Gladbach</u>
<u>VR 12:26,15 min.</u>	<u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>30.04.2016</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 14:25,17 min.</u>	<u>Schlegel, Jürgen</u>	<u>38</u>	<u>M75</u>	<u>01.06.2013</u>	<u>Paderborn</u>

3000m Hindernis Athlet Jahrgang Klasse Datum Wettkampf in

<u>VR 10:07,86 min.</u> <u>Kempis, Oliver</u>	<u>77</u>	<u>M30</u>	<u>13.06.2011</u>	<u>Siegburg</u>
<u>VR 10:52,08 min.</u> <u>Bartsch, Karl-Heinz</u>	<u>63</u>	<u>M40</u>	<u>03.09.2005</u>	<u>San Sebast./Sp.</u>

5000m

<u>VR 15:20,70 min.</u> <u>Kempis, Oliver</u>	<u>77</u>	<u>M30</u>	<u>01.09.2007</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 16:18,46 min.</u> <u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M55</u>	<u>22.06.2001</u>	<u>Grefrath</u>
<u>VR 18:08,58 min.</u> <u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M65</u>	<u>30.07.2011</u>	<u>Minden</u>
<u>VR 22:10,05 min.</u> <u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>01.10.2017</u>	<u>Straberg</u>
<u>VR 26:49,46 min.</u> <u>Kirschke, Johannes</u>	<u>37</u>	<u>M75</u>	<u>12.07.2013</u>	<u>Mönchengladbach</u>

10000 m

<u>VR 33:08,62 min.</u> <u>Hermes, Alfred</u>	<u>46</u>	<u>M50</u>	<u>21.03.1998</u>	<u>Aachen</u>
---	-----------	------------	-------------------	---------------

<u>4x100m</u>	<u>Athleten</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 45,61</u>	<u>Sicora, Jörg 62 - Schwarzbach, Ralf 64</u> <u>Richter, Wolfgang 58 - Dirking, Ulrich 57</u>	<u>M40</u>	<u>23.05.2004</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 47,49</u>	<u>Steuernthal, Rolf 42 - Wodarz, Hans-Georg 37</u> <u>Friederichs, H.-Volker 43 - Hertel, Eike 43</u>	<u>M50</u>	<u>11.09.1992</u>	<u>Hamburg</u>
<u>VR 52,15</u>	<u>Friederichs, H.-Volker 43 - Junggeburth, Willy 45</u> <u>Exter, Ehrenfried 45 - Streyll, Joseph 45</u>	<u>M60</u>	<u>22.05.2008</u>	<u>Essen</u>
<u>VR 53,68</u>	<u>Friederichs, H.-Volker 43 - Junggebuth, Willy 45</u> <u>Exter, Ehrenfried 45 - Streyll, Joseph 45</u>	<u>M65</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</u>
<u>VR 58,21</u>	<u>Friederichs, H.-Volker 43 - Junggeburth, Willy 45</u> <u>Hertel, Eike 43 - Streyll, Joseph 45 -</u>	<u>M70</u>	<u>05.09.2015</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 76,03</u>	<u>Milenz, Alfons 38 - Bödeker, Horst 36</u> <u>Tuchen, Wolfgang 39 - Horst, Helmut 37</u>	<u>M75</u>	<u>22.09.2018</u>	<u>Baunatal</u>
<u>VR 76,87</u>	<u>Milenz, Alfons 38 - Bödeker, Horst 36</u> <u>Tuchen, Wolfgang 39 - Horst, Helmut 37</u>	<u>M80</u>	<u>23.06.2019</u>	<u>TuS Köln</u>

<u>4x400m</u>	<u>Athleten</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 3:39,67 min.</u>	<u>Friederichs, H.-Volker 43 - Humpesch, Klaus 49</u> <u>Kayser, Dietrich 42 - Lapp, Michael 54</u>	<u>M30</u>	<u>02.08.1987</u>	<u>Essen</u>
<u>VR 3:43,29 min.</u>	<u>Rade, Dr. Klaus-Dieter 55 - Reinke, Ulrich 49</u> <u>Rösch, Harald 51 - Dirking, Ulrich 57</u>	<u>M40</u>	<u>21.08.1999</u>	<u>Hagen</u>
<u>VR 3:54,86 min.</u>	<u>Hartloff, Jürgen 46 - Humpesch, Klaus 49</u> <u>Haberer, Jürgen 49 - Ott, Heinrich 48</u>	<u>M45</u>	<u>19.08.1995</u>	<u>Minden</u>
<u>VR 3:57,7* min.</u>	<u>Stuernthal, Rolf 42 - Brauch, Rolf 36</u> <u>Millbradt, Dieter, 44 - Hartloff, Jürgen 46</u>	<u>M50</u>	<u>29.05.1996</u>	<u>Oedt</u>
<u>VR 4:23,22 min.</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Friederichs, H.-Volker 43 - Loddeke, Heinrich 47</u> <u>Exter, Ehrenfried 45 - Hartloff, Jürgen 46</u>	<u>M60</u>	<u>28.06.2008</u>	<u>Kevelaer</u>
 <u>3x1000m</u>				
<u>VR 8:24,61 min.</u>	<u>Robyns, Desre 58 - Koppmann, Achim 59</u> <u>Sommer, Dieter 59</u>	<u>M30</u>	<u>01.09.1989</u>	<u>Scheeßel</u>
<u>VR 8:29,92 min.</u>	<u>Koppmann, Achim 59 - Hermes, Alfred 46</u> <u>Rösch, Harald 51</u>	<u>M40</u>	<u>19.08.2000</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 8:31,9*min.</u> <u>LVN-Rekord</u>	<u>Rösch, Harald 51 - Kombrink, Dr. Erich 50</u> <u>Hermes, Alfred 46</u>	<u>M50</u>	<u>09.09.2001</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 10:00,73 min.</u>	<u>Kombrink, Dr. Erich 50 - Meyer, Hans-Werner 46</u> <u>Hermes, Alfred 46</u>	<u>M60</u>	<u>13.07.2012</u>	<u>Erfurt</u>
<u>VR 11:45,97 min.</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Tuchen, Wolfgang 39 - Brauch, Rolf-Max 36</u> <u>Bödeker, Horst 36</u>	<u>M65</u>	<u>09.07.2005</u>	<u>Schweinfurt</u>

<u>Hochsprung</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 2,00</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Heidemann, Reinhard</u>	<u>52</u>	<u>M35/40</u>	<u>01.05.1993</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 2,00</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Heidemann, Reinhard</u>	<u>52</u>	<u>M40</u>	<u>01.05.1993</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 1,80</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Heidemann, Reinhard</u>	<u>52</u>	<u>M50</u>	<u>18.08.2002</u>	<u>Potsdam</u>
<u>VR 1,62</u>	<u>Lempert, Alexander</u>	<u>41</u>	<u>M55/60</u>	<u>01.05.2002</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 1,62</u>	<u>Lempert, Alexander</u>	<u>41</u>	<u>M60</u>	<u>01.05.2002</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 1,51</u>	<u>Lempert, Alexander</u>	<u>41</u>	<u>M65</u>	<u>06.08.2006</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 1,30</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M70</u>	<u>19.09.199</u>	<u>Pulheim</u>
<u>VR 1,21</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>21.05.1995</u>	<u>Sieglar</u>

Stabhochsprung

<u>VR 3,30</u>	<u>Nieder, Josef</u>	<u>51</u>	<u>M30</u>	<u>26.09.1981</u>	<u>Pulheim</u>
<u>VR 3,00</u>	<u>Loddeke, Heinrich</u>	<u>47</u>	<u>M55</u>	<u>17.06.2006</u>	<u>Solingen</u>
<u>VR 3,00</u>	<u>Loddeke, Heinrich</u>	<u>47</u>	<u>M60</u>	<u>25.07.2007</u>	<u>Ljubljana/Slo</u>
<u>VR 2,80</u>	<u>Loddeke, Heinrich</u>	<u>47</u>	<u>M65</u>	<u>13.07.2012</u>	<u>Erfurt</u>
<u>VR 2,60</u>	<u>Loddeke, Heinrich</u>	<u>47</u>	<u>M70</u>	<u>15.06.2017</u>	<u>Uerdingen</u>
<u>VR 1,90</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>16.07.1995</u>	<u>Buffalo/USA</u>

<u>Dreisprung</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 13,60</u>	<u>van Egdom, Uwe</u>	<u>65</u>	<u>M40</u>	<u>14.05.2006</u>	<u>Düren</u>
<u>VR 9,73</u>	<u>Engel, Klaus</u>	<u>58</u>	<u>M55</u>	<u>18.07.2017</u>	<u>Zülpich</u>
<u>VR 8,42</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M65</u>	<u>08.12.1987</u>	<u>Melbourne/Aus</u>
<u>VR 8,25</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M70</u>	<u>09.03.1991</u>	<u>Budapest/Ung.</u>

Weitsprung

<u>VR 6,43</u>	<u>Nettesheim, Wolfgang</u>	<u>58</u>	<u>M30</u>	<u>01.05.1988</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 6,15</u>	Wind <u>van Egdom, Uwe</u>	<u>65</u>	<u>M35/40</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 6,15</u>	Wind <u>van Egdom, Uwe</u>	<u>65</u>	<u>M40</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 5,80</u>	Wind <u>Hüstermann, Konrad</u>	<u>47</u>	<u>M50</u>	<u>21.05.1998</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 5,33</u>	Wind <u>Loddeke, Heinrich</u>	<u>47</u>	<u>M55</u>	<u>27.07.2002</u>	<u>Weinstadt</u>
<u>VR 5,20</u>	Wind <u>Tuchen, Wolfgang</u>	<u>39</u>	<u>M60</u>	<u>01.05.2000</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 5,00</u> LVN Rekord	Wind <u>Strevl, Joseph</u>	<u>45</u>	<u>M65</u>	<u>13.05.2010</u>	<u>Minden</u>
<u>VR 4,57</u>	Wind <u>Tuchen, Wolfgang</u>	<u>39</u>	<u>M70</u>	<u>03.08.2009</u>	<u>Lathi/Finnl.</u>
<u>VR 4,20</u> LVN Rekord	Wind <u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>17.05.1995</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 3,46</u>	Wind <u>Tuchen, Wolfgang</u>	<u>39</u>	<u>M80</u>	<u>01.06.2019</u>	<u>Stendal</u>

mit unzulässigem Wind:

<u>Kugelstoß 7,26 kg</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 14,38</u>	<u>Mundt, Uwe</u>	<u>59</u>	<u>M30/40</u>	<u>07.09.2002</u>	<u>Köngen</u>

Kugelstoß 6 kg

<u>VR 14,02</u>	<u>Pahl, Joachim</u>	<u>54</u>	<u>M50</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 13,70</u>	<u>Unger, Ralf</u>	<u>47</u>	<u>M55</u>	<u>03.07.2003</u>	<u>Euskirchen</u>

Kugelstoß 5 kg

<u>VR 13,90</u>	<u>Weitz, Hans-Josef</u>	<u>46</u>	<u>M60</u>	<u>01.08.2009</u>	<u>Villmar</u>
9,21	Sicora, Jörg	62	M60	06.04.2024	Kerken Nieukerk
<u>VR 13,40</u>	<u>Griesberg, Rolf Ludwig</u>	<u>52</u>	<u>M65</u>	<u>01.07.2017</u>	<u>Zittau</u>

Kugelstoß 4 kg

<u>VR 13,06</u>	<u>Weitz, Hans-Josef</u>	<u>46</u>	<u>M70</u>	<u>17.04.2016</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 10,36</u>	<u>Malcher, Dieter</u>	<u>41</u>	<u>M75</u>	<u>03.09.2016</u>	<u>Essen</u>

Kugelstoß 3 kg

<u>VR 10,45</u>	<u>Malcher, Dieter</u>	<u>41</u>	<u>M80</u>	<u>07.05.2022</u>	<u>Neuss</u>
<u>VR 8,52</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 7,55</u> LVN Rekord	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>20.02.2010</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>

<u>Hammerwurf 7,25 kg</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 37,72</u>	<u>Prochnau, Ralf</u>	<u>63</u>	<u>M40</u>	<u>25.09.2004</u>	<u>Übach-Palenberg</u>

Hammerwurf 6 kg

<u>VR 41,13</u>	<u>Pahl, Joachim</u>	<u>54</u>	<u>M50</u>	<u>03.06.2005</u>	<u>Mönchenglach</u>
-----------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	---------------------

Hammerwurf 5 kg

<u>VR 40,15</u>	<u>Griesberg, Rolf</u>	<u>52</u>	<u>M60</u>	<u>14.11.2015</u>	<u>Leichlingen</u>
-----------------	------------------------	-----------	------------	-------------------	--------------------

<u>VR 32,16</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M65</u>	<u>11.09.1988</u>	<u>Gelsenkirchen</u>
-----------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	----------------------

Hammerwurf 4 kg

<u>VR 29,86</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M70</u>	<u>08.09.1992</u>	<u>Krugersdorp/RSA</u>
-----------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	------------------------

<u>VR 27,90</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>19.08.1995</u>	<u>Wachtendonk</u>
-----------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	--------------------

Hammerwurf 3 kg

<u>VR 23,95</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M80</u>	<u>20.01.2001</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>
-----------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	---------------------

<u>VR 22,15</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>03.10.2006</u>	<u>Hagen</u>
-----------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	--------------

<u>VR 20,38</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>19.07.2010</u>	<u>Nyiregyhaza/Ung.</u>
--------------------------------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	-------------------------

<u>Diskus 2 kg</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 54,33</u>	<u>Többen, Olaf</u>	<u>62</u>	<u>M40</u>	<u>02.07.2005</u>	<u>Wattenscheid</u>

Diskus 1,5 kg

<u>VR 49,75</u>	<u>Többen, Olaf</u>	<u>62</u>	<u>M50/55</u>	<u>11.08.2018</u>	<u>Dinslaken</u>
-----------------	---------------------	-----------	---------------	-------------------	------------------

Diskus 1 kg

<u>VR 53,17</u>	<u>Abeln, Alfred</u>	<u>43</u>	<u>M60</u>	<u>24.09.2003</u>	<u>Düsseldorf</u>
31,61	Sicora, Jörg	62	M60	06.04.2024	Kerken-Nieukerk
<u>VR 44,81</u>	<u>Abeln, Alfred</u>	<u>43</u>	<u>M65</u>	<u>02.06.2009</u>	<u>Dormagen</u>
<u>VR 43,50</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M70</u>	<u>08.09.1992</u>	<u>Pulheim</u>
<u>VR 39,98</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>08.06.1996</u>	<u>Weiskirchen</u>
<u>VR 30,75</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M80</u>	<u>26.07.2002</u>	<u>Weinstadt</u>
<u>VR 28,00</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>06.05.2005</u>	<u>Germiston/RSA</u>
<u>VR 22,64</u> <u>DLV Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>23.12.2010</u>	<u>Durban/RSA</u>

Speerwurf 800 gr. Athlet **Jahrgang** **Klasse** **Datum** **Wettkampf in**

VR 47,96 **Erlers, Wolfgang** **37** **M35/40** **15.05.1977** **Leverkusen**

VR 47,96 **Erlers, Wolfgang** **37** **M40** **15.05.1977** **Leverkusen**

Speerwurf 700 gr.

VR 47,76 **Ott, Heinrich-Wilhelm** **48** **M55** **11.07.2003** **Bad Nauheim**

Speerwurf 600 gr.

VR 44,12 **Ott, Heinrich-Wilhelm** **48** **M60/65** **22.06.2013** **TuS Köln**

27,70 Sicora, Jörg 62 M60 18.08.2024 Düsseldorf

VR 44,12 **Ott, Heinrich-Wilhelm** **48** **M65** **22.06.2013** **TuS Köln**

Speerwurf 500 gr.

VR 40,03 **Ott, Heinrich-Wilhelm** **48** **M70** **04.08.2018** **Villmar**

VR 33,23 **Ott, Heinrich-Wilhelm** **48** **M75** **30.04.2023** **Wehrheim**

30,16 Ott, Heinrich-Wilhelm 48 M75 18.02.2024 Düsseldorf

Speerwurf 400 gr.

VR 25,11 **Frech, Philipp** **20** **M80** **12.07.2001** **Brisbane/Aus.**

VR 21,96 **Frech, Philipp** **20** **M85** **27.07.2006** **Posen/Pol.**

VR 20,01 **Frech, Philipp** **20** **M90** **30.04.2011** **Durban/RSA**
LVN Rekord

<u>Gewichtw. 5,45 kg</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 12,08</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75/85</u>	<u>01.08.2009</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 12,08</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M80/85</u>	<u>01.08.2009</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 12,08</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>01.08.2009</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 8,97</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>20.02.2010</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>

Fünfkampf Rangliste

Weit - Speer - 200m - Diskus - 1500m

Punkte

<u>VR 3.343</u>	<u>Erler, Wolfgang</u> <u>5,98 - 44,18 - 23,3 - 27,54 - 4:38,6</u>	<u>37</u>	<u>M40</u>	<u>12.08.1977</u>	<u>Göteborg/Sw.</u>
<u>VR 2519</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Milbradt, Dieter (Speer 800g!)</u> <u>5,67 - 36,78 - 25,18 - 36,16 - 5:24,10</u>	<u>44</u>	<u>M50</u>	<u>03.06.1995</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 3.355</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Loddeke, Heinrich</u> <u>5,19 - 38,39 - 26,86 - 31,36 - 5:41,38</u>	<u>47</u>	<u>M55</u>	<u>16.06.2002</u>	<u>Baunatal</u>
<u>VR 3.578</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Brauch, Rolf-Max</u> <u>4,78 - 33,26 - 26,67 - 32,78 - 5:17,75</u>	<u>36</u>	<u>M60</u>	<u>08.06.1997</u>	<u>Hannover</u>
<u>VR 3461</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Tuchen, Wolfgang</u> <u>4,83 - 33,14 - 29,40 - 30,84 - 6:20,99</u>	<u>39</u>	<u>M65</u>	<u>27.06.2004</u>	<u>Hannover</u>
<u>VR 3.495</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Tuchen, Wolfgang</u> <u>4,53 - 31,05 - 30,34 - 29,22 - 7:01,07</u>	<u>39</u>	<u>M70</u>	<u>13.06.2009</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 2180</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Bödeker, Horst</u> <u>3,20 - 14,20 - 35,92- 19,71 - 8:14,59</u>	<u>36</u>	<u>M75</u>	<u>02.07.2011</u>	<u>Erkelenz</u>

Fünfkampf Mannschaft

Weit - Speer - 200m - Diskus - 1500m

<u>Punkte</u>	<u>Athlet</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 8.018</u>	<u>Kaiser, Dietrich 43 (2740) - Kautz, Christian 44 (2756)</u>			
<u>LVN Rekord</u>	<u>Hansen, Klaus 48 (2522)</u>	<u>M40</u>	<u>04.06.1988</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 9616</u>	<u>Millbradt, Dieter 44 (3279) - Hüstermann, Konrad 47 (3194)</u>			
<u>LVN Rekord</u>	<u>Hertel, Eike 43 (3143) Speer 800gr.!</u>	<u>M50</u>	<u>08.06.1997</u>	<u>Hannover</u>
<u>VR 9.774</u>	<u>Brauch, Rolf 36 (3579) - Kayser, Horst 37 (3306)</u>			
<u>LVN Rekord</u>	<u>Erler, Wolfgang 37 (3052)</u>	<u>M60</u>	<u>08.06.1997</u>	<u>Hannover</u>
<u>VR 8471</u>	<u>Kramm, Willi 37 (3460) – Kayser, Horst 37 (2632)</u>			
<u>LVN Rekord</u>	<u>Bödeker, Horst 36 (2379)</u>	<u>M65</u>	<u>03.05.2002</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 7.776</u>	<u>Tuchen, Wolfgang 39 (3495) - Horst, Helmut 37 (2267)</u>			
<u>LVN Rekord</u>	<u>Bödeker, Horst 36 (2014)</u>	<u>M70</u>	<u>13.06.2009</u>	<u>Ahlen</u>

Wurf-Fünfkampf

Hammer - Kugel - Diskus - Speer - Gewicht

<u>Punkte</u>	<u>Athlet</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 2.943</u>	<u>Pahl, Joachim</u>	<u>54</u>	<u>M50</u>	<u>16.07.2006</u>	<u>Zella-Mehlis</u>
	<u>36,47 - 13,51 - 43,02 - 33,86 - 14,57</u>				
<u>VR 3.838</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>26.07.1996</u>	<u>Malmö/SWE</u>
<u>LVN Rekord</u>	<u>25,58 - 9,77 - 36,94 - 24,74 - 11,97</u>				
<u>VR 3.445</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M80</u>	<u>20.01.2001</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>
	<u>23,35 - 7,97 - 28,66 - 20,95 - 11,11</u>				
<u>VR 3.539</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>22.01.2005</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>
<u>LVN Rekord</u>	<u>18,71 - 7,91 - 27,29 - 20,28 - 9,61</u>				
<u>VR 3805</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>30.04.2011</u>	<u>Durban/RSA</u>
<u>LVN Rekord</u>	<u>19,69 - 7,07 - 19,69 - 20,01 - 8,43</u>				

Zehnkampf

100m - Weit - Kugel - Hoch - 400m
110m Hürden - Diskus - Stabhoch - Speer - 1500m

VR 6.017 Millbradt, Dieter 44 M45 26./27.09.1992 Gelsenkirchen
12,0* - 5,53 - 8,98 - 1,60 - 54,3*
20,6* - 26,88 - 2,80 - 38,52 - 5:55,2*

VR 5.846 Loddeke, Heinrich 47 M55 17./18.06.2006 Solingen
13,5* - 4,67 - 10,01 - 1,45 - 65,43
23,5* - 27,80 - 3,00 - 31,98 - 6:24,7*

100m - Weit - Kugel - Hoch - 400m
100m Hürden - Diskus - Stabhoch - Speer - 1500m

VR 6.265 Loddeke, Heinrich 47 M60 24/25.07.2008 Ljubljana/Slo
13,56 - 5,00 - 10,64 - 1,37 - 65,88
22,12 - 36,98 - 3,00 - 28,10 - 6:10,77

VR 5322 Loddeke, Heinrich 47 M65 16./17.10.2013 P. Alegre/Bra.
15,16 - 4,06 - 9,57 - 1,27 - 72,70
23,76 - 29,00 - 2,50 - 28,06 - 7:18,06

100m - Weit - Kugel - Hoch - 400m
80m Hürden - Diskus - Stabhoch - Speer - 1500m

VR 6976 Frech, Philipp 20 M70 19./20.07.1991 Turku/Finnl.
LVN Rekord 15,62 - 3,56 - 11,02 - 1,17 - 87,38
19,00 - 35,12 - 1,90 - 30,70 - 8:38,80

VR 5389 Frech, Philipp 20 M75 16./17.07.1995 Buffalo/USA
LVN Rekord 16,45 - 3,47 - 9,75 - 1,14 - 1:40,61
19,55 - 33,08 - 1,90 - 24,30 - 11:32,78

= Handmessung (= + 0,24 sec.)

Senioren Team-Wettkampf (DMM) Gruppe 1

<u>Punkte</u>		<u>Platzierung</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 9.403</u>	<u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u>	<u>1</u>	<u>M40</u>	<u>16.09.2006</u>	<u>Köngen</u>
<u>VR 8.926</u>	<u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u>	<u>2</u>	<u>M50</u>	<u>07.09.2002</u>	<u>Köngen</u>
<u>VR 7.843</u>	<u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u>	<u>1</u>	<u>M60</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</u>
<u>DLV Rekord</u>					
<u>VR 5.804</u>	<u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u>	<u>1</u>	<u>M70</u>	<u>01.06.2013</u>	<u>Paderborn</u>
<u>VR 7.534</u>	<u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u>	<u>1</u>	<u>M70</u>	<u>03.09.2016</u>	<u>Essen</u>
<u>DLV Rekord</u>					

**Änderungen und Berichtigungen bitte an
*wschneider34@gmx.de***

Pulheimer SC Seniorinnen 2024***(Frauen W30 - W70+)***

<u>100m</u>	<u>Athletin</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 12,7*</u>	<u>Rosendahl, Meta</u>	<u>40</u>	<u>W30</u>	<u>03.07.1974</u>	<u>Leverkusen</u>
<u>VR 13,37</u> Wind	<u>Wüst, Daniela</u>	<u>64</u>	<u>W40</u>	<u>24.06.2006</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 13,92</u> Wind	<u>Falkenhagen, Birgit</u>	<u>65</u>	<u>W45</u>	<u>08.05.2010</u>	<u>Lüdenscheid</u>
<u>VR 14,35</u> Wind	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>03.07.2010</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 16,05</u> Wind	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W55-65</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 16,05</u> Wind	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 16,05</u> Wind	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 16,62</u> Wind	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</u>

mit unzulässigem Wind:

<u>200m</u>	<u>Athletin</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 27,62</u>	<u>Sievers, Stefanie</u>	<u>77</u>	<u>W30</u>	<u>28.04.2007</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 27,66</u>	<u>Falkenhagen, Birgit</u>	<u>65</u>	<u>W35/40</u>	<u>18.06.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 27,4*</u>	<u>Rosendahl, Meta</u>	<u>40</u>	<u>W40</u>	<u>05.06.1980</u>	<u>Leverkusen</u>
<u>VR 27,66</u>	<u>Falkenhagen, Birgit</u>	<u>65</u>	<u>W40</u>	<u>18.06.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 29,34</u> Wind	<u>Kremp, Alexandra</u>	<u>68</u>	<u>W45</u>	<u>26.05.2016</u>	<u>Lierenfeld</u>
<u>VR 29,55</u> Wind	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>14.05.2014</u>	<u>Oedt</u>
<u>VR 33,13</u> Wind	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W55/60</u>	<u>07.05.2022</u>	<u>Neuss</u>
<u>VR 33,13</u> Wind	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W60</u>	<u>07.05.2022</u>	<u>Neuss</u>
<u>VR 33,94</u> Wind	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>13.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 35,14</u> LVN Rekord Wind	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>24.08.2012</u>	<u>Zittau</u>

mit unzulässigem Wind:

<u>4x100m</u>	<u>Athletinnen</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 52,57</u>	<u>Sievers, Stefanie 77 - Bauer, Marion 67</u> <u>Falkenhagen, Birgit 65 - Wüst, Daniela 64</u>		<u>W30</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 53,00</u>	<u>Bödeker, Maria 38 - Otten, Brunhilde 42</u> <u>Schrader, Reinhilde 39 - Rosendahl, Meta 40</u>		<u>W35</u>	<u>21.08.1977</u>	<u>Göttingen</u>
<u>VR 54,1*</u>	<u>Fleischer, Helga 41 - Bödeker, Maria 38</u> <u>Schrader, Reinhilde 39 - Rosendahl, Meta 40</u>		<u>W40</u>	<u>18.09.1982</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 60,9*</u>	<u>Urlaub, Marianne 40 - Bödeker, Maria 38</u> <u>Schrader, Reinhilde 39 - Rosendahl, Meta 40</u>		<u>W50</u>	<u>31.07.1990</u>	<u>Frechen</u>

Handmessung *(= + 0,24 sec.)

4x400m

<u>VR 5:32,52 min.</u>	<u>Sicora, Mathilde 57 - Venn, Hannelore 42</u> <u>Völkel-Bernard, Gerlind 64 - Jerosch, Marianne 61</u>	<u>W50</u>	<u>27.09.2014</u>	<u>Baunatal</u>
------------------------	---	------------	-------------------	-----------------

3x800m

<u>VR 8:20,01 min.</u>	<u>Sicora, Mathilde 57 - Pohl, Iris 67</u> <u>Bauer, Marion 67</u>	<u>W30</u>	<u>05.08.2006</u>	<u>Aachen</u>
------------------------	---	------------	-------------------	---------------

<u>VR 9:16,76 min.</u>	<u>Völkel-Bernard, Gerlind 64</u> <u>Jerosch, Marianne 61 - Meyer, Karin 56</u>	<u>W50</u>	<u>27.09.2014</u>	<u>Baunatal</u>
------------------------	--	------------	-------------------	-----------------

<u>80m Hürden</u>	<u>Athletin</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 17,34</u>	<u>Fleischer, Helga</u>	<u>41</u>	<u>W40</u>	<u>15.07.1982</u>	<u>Straßburg</u>
<u>VR 27,15</u>	<u>Sicora, Mathilde</u> Wind	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05.09.2018</u>	<u>Malaga</u>

400m Hürden

<u>VR 78,36</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>67</u>	<u>W40</u>	<u>29.06.2008</u>	<u>Kevelaer</u>
-----------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	-----------------

400m

<u>VR 62,61</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>67</u>	<u>W30</u>	<u>08.08.1998</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 63,80</u>	<u>Wüst, Daniela</u>	<u>64</u>	<u>W40</u>	<u>25.05.2006</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 66,19</u>	<u>Kremp, Alexandra</u>	<u>68</u>	<u>W45</u>	<u>18.06.2016</u>	<u>TuS Köln</u>
<u>VR 66,45</u>	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>19.06.2010</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 77,58</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W55/60</u>	<u>17.07.2018</u>	<u>Zülpich</u>
<u>VR 77,58</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>17.07.2018</u>	<u>Zülpich</u>
<u>VR 77,61</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>24.08.2022</u>	<u>Oedt</u>
<u>VR 83,74</u> LVN Rekord	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>21.08.2012</u>	<u>Zittau</u>

800m

<u>VR 2:16,4*min.</u>	<u>Felbach, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W35</u>	<u>28.07.1979</u>	<u>Hannover</u>
<u>VR 2:29,42 min.</u>	<u>Wüst, Daniela</u>	<u>64</u>	<u>W40</u>	<u>10.09.2005</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 2:30,14 min.</u>	<u>Wüst, Daniela</u>	<u>64</u>	<u>W45</u>	<u>02.06.2011</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 2:38,87 min.</u>	<u>Kremp, Alexandra</u>	<u>68</u>	<u>W50</u>	<u>22.08.2018</u>	<u>Baunatal</u>
<u>VR 2:59,59 min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>22.09.2018</u>	<u>Baunatal</u>
<u>VR 3:10,83 min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>50</u>	<u>W65</u>	<u>24.08.2023</u>	<u>Bergisch Gladbach</u>

<u>1000m</u>	<u>Athletin</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 3:15,8* min.</u>	<u>Felbach, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W35</u>	<u>21.04.1979</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 4:09,01 min.</u>	<u>Völkel-Bernard, Gerlind</u>	<u>64</u>	<u>W50</u>	<u>22.06.2016</u>	<u>Oedt</u>

1500m

<u>VR 4:53,4* min.</u>	<u>Felbach, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W35</u>	<u>22.09.1979</u>	<u>Pulheim</u>
<u>VR 5:21,28 min.</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>67</u>	<u>W40</u>	<u>30.08.2007</u>	<u>Bergisch-Gladbach</u>
<u>VR 5:34,31 min.</u>	<u>Jerosch, Marianne</u>	<u>61</u>	<u>W50</u>	<u>13.07.2013</u>	<u>Mönchengl.</u>
<u>VR 6:07,73 min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>30.08.2018</u>	<u>Bergisch-Gladbach</u>
<u>VR 6:47,62 min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>19.04.2023</u>	<u>Oedt</u>

3000m

<u>VR 11:07,47 min.</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>67</u>	<u>W30</u>	<u>30.05.2002</u>	<u>Willich</u>
<u>VR 11:26,01 min.</u>	<u>Treibert, Bettina</u>	<u>61</u>	<u>W40/45</u>	<u>01.06.2013</u>	<u>Paderborn</u>
<u>VR 11:26,01 min.</u>	<u>Treibert, Bettina</u>	<u>61</u>	<u>W45/50</u>	<u>01.06.2013</u>	<u>Paderborn</u>
<u>VR 11:26,01 min.</u>	<u>Treibert, Bettina</u>	<u>61</u>	<u>W50</u>	<u>01.06.2013</u>	<u>Paderborn</u>
<u>VR 13:42,37min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05.05.2018</u>	<u>Lüdenscheid</u>
<u>VR 15:36,63min.</u>	<u>Pfahlbusch, Sigrid</u>	<u>50</u>	<u>W65</u>	<u>05.05.2019</u>	<u>Emmerich</u>
<u>VR 16:12,42 min.</u>	<u>Engelhardt, Barbara</u>	<u>44</u>	<u>W70</u>	<u>05.09.2015</u>	<u>Kevelaer</u>

5000m

<u>VR 19:28,15 min.</u>	<u>Moser, Marlies</u>	<u>34</u>	<u>W50</u>	<u>01.08.1987</u>	<u>Essen</u>
<u>VR 23:48,65 min.</u>	<u>Ilonka Fischer</u>	<u>66</u>	<u>W55</u>	<u>17.04.2024</u>	<u>Oedt</u>
23:48,65 min.	Ilonka Fischer	66	W55	17.04.2024	Oedt
<u>VR 24:49,30 min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>20.04.2024</u>	<u>Siegburg</u>
24:49,30 min.	Weiss, Sabine	57	W65	20.04.2024	Siegburg

10000m

<u>VR 42:45,89 min.</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>67</u>	<u>W30</u>	<u>30.08.2001</u>	<u>Bergisch-Gladbach</u>
-------------------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	--------------------------

<u>Weitsprung</u>	<u>Athletin</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 5,02</u>	<u>Sievers, Stefanie</u>	<u>77</u>	<u>W30</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 4,93</u>	<u>Bödeker, Maria</u> Wind	<u>38</u>	<u>W40</u>	<u>27.07.1978</u>	<u>Pulheim</u>
<u>VR 4,53</u>	<u>Mattes, Ruth</u> Wind	<u>63</u>	<u>W45</u>	<u>01.05.2008</u>	<u>Lüdenscheid</u>
<u>VR 4,12</u>	<u>Hergarten, Marion</u> Wind	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>08.05.2011</u>	<u>Frechen</u>
<u>VR 3,65</u>	<u>Schrader, Reinhilde</u>	<u>39</u>	<u>W55/60</u>	<u>24.07.1999</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 3,65</u>	<u>Schrader, Reinhilde</u> Wind	<u>39</u>	<u>W60</u>	<u>24.07.1999</u>	<u>Erkelenz</u>
<u>VR 3,56</u>	<u>Venn, Hannelore</u> Wind	<u>42</u>	<u>W65</u>	<u>08.05.2010</u>	<u>Lüdenscheid</u>
<u>VR 3,19</u>	<u>Venn, Hannelore</u> Wind	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>12.08.2015</u>	<u>Lyon/Fr.</u>

mit unzulässigem Wind:

Hochsprung

<u>VR 1,52</u>	<u>Sievers, Stefanie</u>	<u>77</u>	<u>W30</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 1,44</u>	<u>Kadlec, Petra</u>	<u>60</u>	<u>W40</u>	<u>01.05.2004</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 1,44</u>	<u>Mattes, Ruth</u>	<u>63</u>	<u>W45</u>	<u>27.06.2008</u>	<u>Kevelaer</u>
<u>VR 1,18</u>	<u>Paulus, Veronika</u>	<u>55</u>	<u>W50</u>	<u>19.06.2005</u>	<u>Hofgeismar</u>
<u>VR 1,17</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05.09.2018</u>	<u>Malaga</u>
<u>VR 1,00</u>	<u>Pfahlbusch, Sigrid</u>	<u>50</u>	<u>W65</u>	<u>15.06.2019</u>	<u>Zella-Mehlis</u>

<u>Kugelstoß 4 kg Athletin</u>		<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 12,08</u>	<u>Brosthaus, Agnes</u>	<u>68</u>	<u>W30/35</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 10,84</u>	<u>Feih, Petra</u>	<u>69</u>	<u>W40</u>	<u>13.07.2013</u>	<u>Mönchengladbach</u>
<u>VR 10,50</u>	<u>Feih, Petra</u>	<u>69</u>	<u>W45</u>	<u>21.06.2014</u>	<u>TuS Köln</u>

Kugelstoß 3 kg

<u>VR 11,02</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W50</u>	<u>11.08.2007</u>	<u>Wesel</u>
<u>VR 8,04</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>57</u>	<u>W55</u>	<u>07.09.2013</u>	<u>Hamburg</u>
<u>VR 7,72</u>	<u>Paulus, Veronika</u>	<u>55</u>	<u>W60</u>	<u>05.09.2015</u>	<u>Kevelear</u>
<u>VR 6,31</u>	<u>Janßen, Martina</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>29.10.2023</u>	<u>Düsseldorf</u>
6,15	Janßen, Martina	57	W65	06.04.2024	Kerken-Nieukerk

Diskus 1 kg

<u>VR 35,87</u>	<u>Brosthaus, Agnes</u>	<u>68</u>	<u>W30/35</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 35,12</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W40/45</u>	<u>19.03.2005</u>	<u>Übach-Palenberg</u>
<u>VR 35,12</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W45</u>	<u>19.03.2005</u>	<u>Übach-Palenberg</u>
<u>VR 34,88</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W50</u>	<u>07.04.2007</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 19,15</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>57</u>	<u>W55/60</u>	<u>25.06.2017</u>	<u>TuS Köln</u>
<u>VR 19,15</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>25.06.2017</u>	<u>TuS Köln</u>
<u>VR 16,80</u>	<u>Janßen, Martina</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>06.04.2024</u>	<u>Kerken-Nieukerk</u>
16,80	Janßen, Martina	57	W65	06.04.2024	Kerken-Nieukerk

<u><i>Speerwurf 600 gr. Athletin</i></u>		<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 36,34</u>	<u>Brosthaus, Agnes</u>	<u>68</u>	<u>W30/35</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 36,34</u>	<u>Brosthaus, Agnes</u>	<u>68</u>	<u>W35</u>	<u>01.05.2005</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 31,36</u>	<u>Mattes, Ruth</u>	<u>63</u>	<u>W40</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 28,60</u>	<u>Mattes, Ruth</u>	<u>63</u>	<u>W45</u>	<u>21.05.2009</u>	<u>Troisdorf</u>

Speerwurf 500 gr.

<u>VR 24,15</u>	<u>Naumann, Sabine</u>	<u>66</u>	<u>W50</u>	<u>25.06.2017</u>	<u>TuS Köln</u>
<u>VR 17,26</u>	<u>Janßen, Martina</u>	<u>57</u>	<u>W60/65</u>	<u>29.10.2023</u>	<u>Düsseldorf</u>
16,86	Janßen, Martina	57	W65	06.04.2024	Kerken-Nieukerk

Hammer 4 kg

<u>VR 38,02</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W45</u>	<u>03.06.2005</u>	<u>Mönchengladbach</u>
-----------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	------------------------

Hammer 3 kg

<u>VR 41,50</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W50</u>	<u>03.06.2007</u>	<u>Dortmund</u>
-----------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	-----------------

Gewichtwurf 9,08 kg

<u>VR 11,80</u> LVN Rekord	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W40/45</u>	<u>12.06.2005</u>	<u>Leverkusen</u>
-------------------------------	----------------------	-----------	---------------	-------------------	-------------------

Gewichtwurf 7,26 kg

<u>VR 13,92</u> LVN Rekord	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>57</u>	<u>W50</u>	<u>28.07.2007</u>	<u>Bad Oeynhausen</u>
-------------------------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	-----------------------

Fünfkampf Rangliste

100m - Hoch - Kugel - Weit - 800m

Punkte

<u>VR 2.676</u>	<u>Bauer, Marion</u>	<u>13,97 - 1,44 - 7,44 - 4,49 - 2:27,59</u>	<u>67</u>	<u>W30</u>	<u>30.05.1998</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 2.884</u>	<u>Mattes, Ruth</u>	<u>15,20 - 1,40 - 7,83 - 3,96 - 2:57,27</u>	<u>63</u>	<u>W45</u>	<u>14.06.2009</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 2.894</u>	<u>Paulus, Veronika</u>	<u>16,25 - 1,18 - 10,09 - 3,96 - 3:13,71</u>	<u>55</u>	<u>W50</u>	<u>19.06.2005</u>	<u>Hofgeismar</u>
<u>VR 2.645</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>17,30 - 1,09 - 7,22 - 3,10 - 3:40,64</u>	<u>60</u>	<u>W60</u>	<u>14.07.2018</u>	<u>Zella-Mehlis</u>
<u>VR 2.756</u>	<u>Pfahlbusch, Sigrid</u>	<u>17,20 - 1,00 - 4,93 - 3,08 - 3:40,29</u>	<u>60</u>	<u>W65</u>	<u>15.06.2019</u>	<u>Zella-Mehlis</u>

Wurf-Fünfkampf

Hammer - Kugel - Diskus - Speer - Gewicht

(3.725Mod.)

<u>VR 2.817</u>	<u>Pahl, Claudia</u>	<u>40,53 - 10,67 - 33,30 - 18,57 - 13,92</u>	<u>57</u>	<u>W50</u>	<u>28.07.2007</u>	<u>Bad Oeynhausen</u>
<u>LVN Rekord</u>						

Siebenkampf

80m Hürden - Hoch - Kugel - 200m

Weit - Speer - 800m

<u>VR 3.189</u>	<u>Sicora, Mathilde</u>	<u>27,15 - 1,17 - 6,84 - 36,35</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05/06.09.2018</u>	<u>Malaga</u>
		<u>3,36 - 14,31 - 3:36,98</u>				

Senioren Team-Wettkampf (DMM) Gruppe 1

<u>Punkte</u>		<u>Platzierung</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 7.771</u>	<u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u>	<u>2</u>	<u>W30</u>	<u>17.05.2007</u>	<u>Menden</u>
<u>VR 5.580</u>	<u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u>	<u>1</u>	<u>W40</u>	<u>04.06.2008</u>	<u>Düsseldorf</u>
<u>VR 4.415</u>	<u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u>	<u>2</u>	<u>W50</u>	<u>05.05.2018</u>	<u>Lüdenscheid</u>
<u>VR 3.850</u>	<u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u>	<u>2</u>	<u>W60</u>	<u>05.05.2019</u>	<u>Emmerich</u>

Änderungen und Berichtigungen bitte an

wschneider34@gmx.de