



Die Spitzenergebnisse 2026

Leichtathletik: Seniorinnen und Senioren des Pulheimer SC

12.05.26

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 2026

Pulheimer SC Senioren 2026 (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>Stuernthal, Rolf</u> | <u>42</u> | <u>M55</u> | <u>01.05.1997</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 13,20</u> Wind | <u>Streyll, 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> |

| | | | | | |
|-----------------|----------------------------|-----------|------------|-------------------|----------------|
| <u>VR 63,98</u> | <u>Bartsch, Karl-Heinz</u> | <u>63</u> | <u>M40</u> | <u>15.08.2003</u> | <u>Celle</u> |
| <u>VR 71,97</u> | <u>Engel, Klaus</u> | <u>58</u> | <u>M55</u> | <u>29.07.2014</u> | <u>Zülpich</u> |

300m Hürden

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------------|----------------|
| <u>VR 52,29</u> <u>LVN Rekord</u> | <u>Kombrink, Dr. Erich</u> | <u>50</u> | <u>M65</u> | <u>25.06.2015</u> | <u>Bedburg</u> |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------------|----------------|

110m Hürden

| | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------|------------|-------------------|-------------------|
| <u>VR 18,03</u> | <u>Richter, Wolfgang</u> | <u>58</u> | <u>M50</u> | <u>27.06.2008</u> | <u>Kevelaer</u> |
| <u>VR 24,1*</u> <u>LVN Rekord</u> | <u>Frech, Philipp</u> | <u>20</u> | <u>M65</u> | <u>08.07.1989</u> | <u>Niederzier</u> |

100m Hürden

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------|------------|-------------------|----------------------|
| <u>VR 22,12</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> | <u>47</u> | <u>M60</u> | <u>23.05.2008</u> | <u>Ljubljana/Slo</u> |
| <u>VR 23,76</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> | <u>47</u> | <u>M65</u> | <u>18.10.2013</u> | <u>P.Alegre/Bra.</u> |

80m Hürden

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|-------------------|---------------------|
| <u>VR 19,00</u> | <u>Frech, Philipp</u> | <u>20</u> | <u>M70</u> | <u>19.07.1991</u> | <u>Turku/Finnl.</u> |
| <u>VR 19,55</u> <u>LVN Rekord</u> | <u>Frech, Philipp</u> | <u>20</u> | <u>M75</u> | <u>13.07.1995</u> | <u>Buffalo/USA</u> |

| <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> |

| <u>3000m Hindernis</u> | <u>Athlet</u> | <u>Jahrgang</u> | <u>Klasse</u> | <u>Datum</u> | <u>Wettkampf in</u> |
|-------------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------------|
| <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> |

VR 10:52,08 min. Bartsch, Karl-Heinz 63 M40 03.09.2005 San Sebast./Sp.

5000m

VR 15:20,70 min. Kempis, Oliver 77 M30 01.09.2007 Mönchengladbach

VR 16:18,46 min. Hermes, Alfred 46 M55 22.06.2001 Grefrath

VR 18:08,58 min. Hermes, Alfred 46 M65 30.07.2011 Minden

VR 22:10,05 min. Hermes, Alfred 46 M70 01.10.2017 Straberg

VR 26:49,46 min. Kirschke, Johannes 37 M75 12.07.2013 Mönchengladbach

10000 m

VR 33:08,62 min. Hermes, Alfred 46 M50 21.03.1998 Aachen

4x100m Athleten Klasse Datum Wettkampf in

VR 45,61 Sicora, Jörg 62 - Schwarzbach, Ralf 64

| | | | | |
|-----------------|--|------------|-------------------|------------------------|
| | <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>Steuerthal, 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 - Junggeburth, 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> |

4x400m Athleten Klasse Datum Wettkampf in

VR 3:39,67 min. Friederichs, H.-Volker 43 - Humpesch, Klaus 49

| | | | | |
|---|--|------------|-------------------|-----------------|
| | <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>Steuernthal, 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> |

3x1000m

| | | | | |
|--|---|------------|-------------------|--------------------|
| <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> | <u>van Egdom, Uwe</u> Wind | <u>65</u> | <u>M35/40</u> | <u>01.05.2005</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 6,15</u> | <u>van Egdom, Uwe</u> Wind | <u>65</u> | <u>M40</u> | <u>01.05.2005</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 5,80</u> | <u>Hüstermann, Konrad</u> Wind | <u>47</u> | <u>M50</u> | <u>21.05.1998</u> | <u>Aachen</u> |
| <u>VR 5,33</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> Wind | <u>47</u> | <u>M55</u> | <u>27.07.2002</u> | <u>Weinstadt</u> |
| <u>VR 5,20</u> | <u>Tuchen, Wolfgang</u> Wind | <u>39</u> | <u>M60</u> | <u>01.05.2000</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 5,00</u> LVN Rekord | <u>Streyl, Joseph</u> Wind | <u>45</u> | <u>M65</u> | <u>13.05.2010</u> | <u>Minden</u> |
| <u>VR 4,57</u> | <u>Tuchen, Wolfgang</u> Wind | <u>39</u> | <u>M70</u> | <u>03.08.2009</u> | <u>Lathi/Finnl.</u> |
| <u>VR 4,20</u> LVN Rekord | <u>Frech, Philipp</u> Wind | <u>20</u> | <u>M75</u> | <u>17.05.1995</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 3,46</u> | <u>Tuchen, Wolfgang</u> Wind | <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> |
| <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 9,01</u> LVN Rekord | <u>Malcher, Dieter</u> | <u>41</u> | <u>M85</u> | <u>19.04.2026</u> | <u>Neuss</u> |
| 9,01 | Malcher, Dieter | 41 | M85 | 19.04.2026 | Neuss |
| <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 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>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

VR 49,75 Többen, Olaf 62 M50/55 11.08.2018 Dinslaken

Diskus 1 kg

VR 53,17 Abeln, Alfred 43 M60 24.09.2003 Düsseldorf
31,61 Sicora, Jörg 62 M60 06.04.2024 Kerken-Nieukerk

VR 44,81 Abeln, Alfred 43 M65 02.06.2009 Dormagen

VR 43,50 Frech, Philipp 20 M70 08.09.1992 Pulheim

VR 39,98 Frech, Philipp 20 M75 08.06.1996 Weiskirchen

VR 30,75 Frech, Philipp 20 M80 26.07.2002 Weinstadt

VR 28,00 Frech, Philipp 20 M85 06.05.2005 Germiston/RSA
LVN Rekord

VR 22,64 Frech, Philipp 20 M90 23.12.2010 Durban/RSA
DLV Rekord

Speerwurf 800 gr. Athlet

| | <u>Jahrgang</u> | <u>Klasse</u> | <u>Datum</u> | <u>Wettkampf in</u> |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------------|
| <u>VR 47,96</u> | <u>37</u> | <u>M35/40</u> | <u>15.05.1977</u> | <u>Leverkusen</u> |
| <u>VR 47,96</u> | <u>37</u> | <u>M40</u> | <u>15.05.1977</u> | <u>Leverkusen</u> |

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

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

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
LVN Rekord Frech, Philipp 20 M90 30.04.2011 Durban/RSA

Gewichtw. 5,45 kg Athlet **Jahrgang** **Klasse** **Datum** **Wettkampf in**

VR 12,08 Frech, Philipp 20 M75/85 01.08.2009 Hückelhoven

VR 12,08 Frech, Philipp 20 M80/85 01.08.2009 Hückelhoven

VR 9616 Millbradt, Dieter 44 (3279) - Hüstermann, Konrad 47 (3194)
LVN Rekord Hertel, Eike 43 (3143) Speer 800gr! M50 08.06.1997 Hannover

VR 9.774 Brauch, Rolf 36 (3579) - Kayser, Horst 37 (3306)
LVN Rekord Erler, Wolfgang 37 (3052) M60 08.06.1997 Hannover

VR 8471 Kramm, Willi 37 (3460) – Kayser, Horst 37 (2632)
LVN Rekord Bödeker, Horst 36 (2379) M65 03.05.2002 Erkelenz

VR 7.776 Tuchen, Wolfgang 39 (3495) - Horst, Helmut 37 (2267)
LVN Rekord Bödeker, Horst 36 (2014) M70 13.06.2009 Ahlen

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

| | | | | | |
|-------------------|---|-----------|------------|-----------------------|-----------------------|
| <u>VR 5.846</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> | <u>47</u> | <u>M55</u> | <u>17./18.06.2006</u> | <u>Solingen</u> |
| | <u>13,5* - 4,67 - 10,01 - 1,45 - 65,43</u> | | | | |
| | <u>23,5* - 27,80 - 3,00 - 31,98 - 6:24,7*</u> | | | | |
| | 100m - Weit - Kugel - Hoch - 400m | | | | |
| | 100m Hürden - Diskus - Stabhoch - Speer - 1500m | | | | |
| <u>VR 6.265</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> | <u>47</u> | <u>M60</u> | <u>24/25.07.2008</u> | <u>Ljubljana/Slo</u> |
| | <u>13,56 - 5,00 - 10,64 - 1,37 - 65,88</u> | | | | |
| | <u>22,12 - 36,98 - 3,00 - 28,10 - 6:10,77</u> | | | | |
| <u>VR 5322</u> | <u>Loddeke, Heinrich</u> | <u>47</u> | <u>M65</u> | <u>16./17.10.2013</u> | <u>P. Alegre/Bra.</u> |
| | <u>15,16 - 4,06 - 9,57 - 1,27 - 72,70</u> | | | | |
| | <u>23,76 - 29,00 - 2,50 - 28,06 - 7:18,06</u> | | | | |
| | 100m - Weit - Kugel - Hoch - 400m | | | | |
| | 80m Hürden - Diskus - Stabhoch - Speer - 1500m | | | | |
| <u>VR 6976</u> | <u>Frech, Philipp</u> | <u>20</u> | <u>M70</u> | <u>19./20.07.1991</u> | <u>Turku/Finnl.</u> |
| <u>LVN Rekord</u> | <u>15,62 - 3,56 - 11,02 - 1,17 - 87,38</u> | | | | |
| | <u>19,00 - 35,12 - 1,90 - 30,70 - 8:38,80</u> | | | | |
| <u>VR 5389</u> | <u>Frech, Philipp</u> | <u>20</u> | <u>M75</u> | <u>16./17.07.1995</u> | <u>Buffalo/USA</u> |
| <u>LVN Rekord</u> | <u>16,45 - 3,47 - 9,75 - 1,14 - 1:40,61</u> | | | | |
| | <u>19,55 - 33,08 - 1,90 - 24,30 - 11:32,78</u> | | | | |

= 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>1</u> | <u>M40</u> | <u>16.09.2006</u> | <u>Köngen</u> |
| | | | | <u>Senioren-Team Endkampf</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>5 Diszipl.</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>6 Diszipl.</u> | | | | | |
| <u>DLV Rekord</u> | | | | | |

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

Pulheimer SC Seniorinnen 2026

(Frauen W30 - W75+)

20

| <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> | <u>Wüst, Daniela</u> | <u>64</u> | <u>W40</u> | <u>24.06.2006</u> | <u>Köln</u> |
| Wind | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----------|---------------|-------------------|------------------------|
| <u>VR 13,92</u> | <u>Falkenhagen, Birgit</u> Wind | <u>65</u> | <u>W45</u> | <u>08.05.2010</u> | <u>Lüdenscheid</u> |
| <u>VR 14,35</u> | <u>Hergarten, Marion</u> Wind | <u>60</u> | <u>W50</u> | <u>03.07.2010</u> | <u>Kevelaer</u> |
| <u>VR 16,05</u> | <u>Weiss, Sabine</u> Wind | <u>57</u> | <u>W55-65</u> | <u>12.08.2023</u> | <u>Mönchengladbach</u> |
| <u>VR 16,05</u> | <u>Weiss, Sabine</u> Wind | <u>57</u> | <u>W60</u> | <u>12.08.2023</u> | <u>Mönchengladbach</u> |
| <u>VR 16,05</u> | <u>Weiss, Sabine</u> Wind | <u>57</u> | <u>W65</u> | <u>12.08.2023</u> | <u>Mönchengladbach</u> |
| <u>VR 16,62</u> | <u>Venn, Hannelore</u> Wind | <u>42</u> | <u>W70</u> | <u>08.09.2012</u> | <u>Essen</u> |
| 17,66 | +1,6 Pfahlbusch, Sigrid | 50 | W70 | 22.09.2024 | Kreuztal |

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> | <u>Kremp, Alexandra</u> Wind | <u>68</u> | <u>W45</u> | <u>26.05.2016</u> | <u>Lierenfeld</u> |
| <u>VR 29,55</u> | <u>Hergarten, Marion</u> Wind | <u>60</u> | <u>W50</u> | <u>14.05.2014</u> | <u>Oedt</u> |
| <u>VR 33,13</u> | <u>Hergarten, Marion</u> Wind | <u>60</u> | <u>W55/60</u> | <u>07.05.2022</u> | <u>Neuss</u> |
| <u>VR 33,13</u> | <u>Hergarten, Marion</u> Wind | <u>60</u> | <u>W60</u> | <u>07.05.2022</u> | <u>Neuss</u> |
| <u>VR 33,94</u> | <u>Weiss, Sabine</u> Wind | <u>57</u> | <u>W65</u> | <u>13.08.2023</u> | <u>Mönchengladbach</u> |
| <u>VR 35,14</u> LVN Rekord | <u>Venn, Hannelore</u> Wind | <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> |

VR 60,9* Urlaub, Marianne 40 - Bödeker, Maria 38
Schrader, Reinhilde 39 - Rosendahl, Meta 40 W50 31.07.1990 Frechen

VR 71,13 Janßen, Martina 57 - Weiss, Sabine 57
Völkel-Bernard, Gerlind 64 - Pfahlbusch, Sigrid 50 W60 22.09.2024 Lage

Handmessung *(= + 0,24 sec.)

4x400m

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

3x800m

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

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

| <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

VR 78,36 Bauer, Marion 67 W40 29.06.2008 Kevelaer

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> |

1000m

| <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>21.04.1979</u> | <u>Köln</u> |
| <u>VR 4:09,01 min.</u> | <u>Völkel-Bernard, Gerlind</u> | <u>64</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 14:33,87min.</u> | <u>Weiss, Sabine</u> | <u>57</u> | <u>W65</u> | <u>30.05.2024</u> | <u>Kreuztal</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> |
| <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> |

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> | <u>38</u> | <u>W40</u> | <u>27.07.1978</u> | <u>Pulheim</u> |
| <u>VR 4,53</u> | <u>Mattes, Ruth</u> | <u>63</u> | <u>W45</u> | <u>01.05.2008</u> | <u>Lüdenscheid</u> |
| <u>VR 4,12</u> | <u>Hergarten, Marion</u> | <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> |

Kugelstoß 4 kg Athletin

| | | <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 6,70</u> | <u>Janßen, Martina</u> | <u>57</u> | <u>W65</u> | <u>22.09.2024</u> | <u>Lage</u> |

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> |

Speerwurf 600 gr. Athletin

| | | <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> |

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> |
|-------------------------------|----------------------|-----------|------------|-------------------|-----------------------|

28

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> |

VR 2.756 Pfahlbusch, Sigrid
17,20 - 1,00 - 4,93 - 3,08 - 3:40,29 60 W65 15.06.2019 Zella-Mehlis

Wurf-Fünfkampf

Hammer - Kugel - Diskus - Speer - Gewicht

(3.725Mod.)

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

Siebenkampf

80m Hürden - Hoch - Kugel - 200m

Weit - Speer - 800m

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

29

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>2</u> | <u>W30</u> | <u>17.05.2007</u> | <u>Menden</u> |
| | | | | <u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u> |
| <u>VR 5.580</u> | <u>1</u> | <u>W40</u> | <u>04.06.2008</u> | <u>Düsseldorf</u> |
| | | | | <u>LVN (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</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>3.850</u> | <u>LVN VR (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Qualifikation</u> | <u>2</u> | <u>W60</u> | <u>05.05.2019</u> | <u>Emmerich</u> |
| <u>VR 4391</u> | <u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u> | <u>5</u> | <u>W60</u> | <u>22.09.2024</u> | <u>Lage</u> |

Änderungen und Berichtigungen bitte an

wschneider34@gmx.de