



# Die Spitzenergebnisse 2024

*Leichtathletik: Seniorinnen und Senioren des Pulheimer SC*

03.06.2024

*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>	<u>Streyl, Joseph</u>	<u>45</u>	<u>M60</u>	<u>24.05.2008</u>	<u>Ahlen</u>
15,52 +1,6 Wind	Sicora, Jörg	62	M60	01.06.2024	Mönchengladbach
<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>	<u>Brauch, Rolf-Max</u> Wind	<u>36</u>	<u>M55/60</u>	<u>16.05.1996</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 25,88</u>	<u>Brauch, Rolf-Max</u>	<u>36</u>	<u>M60</u>	<u>16.05.1996</u>	<u>Aachen</u>
<u>LVN Rekord</u>	Wind				
32,57	-0,3 Sicora, Jörg	62	M60	01.06.2024	Mönchengladbach
<u>VR 27,86</u>	<u>Junggeburth, Willy</u> Wind	<u>45</u>	<u>M65</u>	<u>02.06.2011</u>	<u>Aachen</u>
<u>VR 28,28</u>	<u>Brauch, Rolf-Max</u> Wind	<u>36</u>	<u>M70</u>	<u>11.06.2006</u>	<u>Ahlen</u>
<u>VR 33,05</u>	<u>Frech, Philipp</u> Wind	<u>20</u>	<u>M75</u>	<u>17.05.1995</u>	<u>Köln</u>
<u>VR 42,76</u>	<u>Milenz, Alfons</u> Wind	<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>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>	<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>	<u>39</u>	<u>M60</u>	<u>01.05.2000</u>	<u>Köln</u>
3,63	+0,3 Sicora, Jörg Wind	62	M60	01.06.2024	Mönchengladbach
<u>VR 5,00</u> LVN Rekord	<u>Streyll, 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>
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 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>
29,96	Sicora, Jörg	62	M60	27.04.2024	Leichlingen

<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>
33,85	Sicora, Jörg	62	M60	27.04.2024	Leichlingen
<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>

<u><i>Speerwurf 800 gr. Athlet</i></u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 47,96</u> <u>Erlor, Wolfgang</u>	<u>37</u>	<u>M35/40</u>	<u>15.05.1977</u>	<u>Leverkusen</u>

<u>VR 47,96</u> <u>Erlor, Wolfgang</u>	<u>37</u>	<u>M40</u>	<u>15.05.1977</u>	<u>Leverkusen</u>
--	-----------	------------	-------------------	-------------------

*Speerwurf 700 gr.*

<u>VR 47,76</u> <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M55</u>	<u>11.07.2003</u>	<u>Bad Nauheim</u>
--	-----------	------------	-------------------	--------------------

*Speerwurf 600 gr.*

<u>VR 44,12</u> <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M60/65</u>	<u>22.06.2013</u>	<u>TuS Köln</u>
--	-----------	---------------	-------------------	-----------------

27,77      Sicora, Jörg	62	M60	27.04.2024	Leichlingen
-------------------------	----	-----	------------	-------------

<u>VR 44,12</u> <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M65</u>	<u>22.06.2013</u>	<u>TuS Köln</u>
--	-----------	------------	-------------------	-----------------

*Speerwurf 500 gr.*

<u>VR 40,03</u> <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M70</u>	<u>04.08.2018</u>	<u>Villmar</u>
--	-----------	------------	-------------------	----------------

<u>VR 33,23</u> <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M75</u>	<u>30.04.2023</u>	<u>Wehrheim</u>
--	-----------	------------	-------------------	-----------------

30,16 <u>Ott, Heinrich-Wilhelm</u>	<u>48</u>	<u>M75</u>	18.02.2024	Düsseldorf
------------------------------------	-----------	------------	------------	------------

*Speerwurf 400 gr.*

<u>VR 25,11</u> <u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M80</u>	<u>12.07.2001</u>	<u>Brisbane/Aus.</u>
---------------------------------------	-----------	------------	-------------------	----------------------

<u>VR 21,96</u> <u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M85</u>	<u>27.07.2006</u>	<u>Posen/Pol.</u>
---------------------------------------	-----------	------------	-------------------	-------------------

<u>VR 20,01</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>Frech, Philipp</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>30.04.2011</u>	<u>Durban/RSA</u>
--------------------------------------	-----------------------	-----------	------------	-------------------	-------------------



<u>Gewichtw. 5,45 kg 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>20</u>	<u>M85</u>	<u>01.08.2009</u>	<u>Hückelhoven</u>
<u>VR 8,97</u> <u>LVN Rekord</u>	<u>20</u>	<u>M90</u>	<u>20.02.2010</u>	<u>Kapstadt/RSA</u>

### Fünfkampf Rangliste

Weit - Speer - 200m - Diskus - 1500m

<u>Punkte</u>					
<u>VR 3.343</u>	<u>Erlor, 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>Milbradt, Dieter (Speer 800g!)</u>				
<u>LVN Rekord</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>Loddeke, Heinrich</u>				
<u>LVN Rekord</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>Brauch, Rolf-Max</u>				
<u>LVN Rekord</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>Tuchen, Wolfgang</u>				
<u>LVN Rekord</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>Tuchen, Wolfgang</u>				
<u>LVN Rekord</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>Bödeker, Horst</u>				
<u>LVN Rekord</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 2.178</u>	<u>Sicora, Jörg</u>	<u>62</u>	<u>M60</u>	<u>27.04.2024</u>	<u>Leichlingen</u>
	<u>29,96 - 8,54 - 33,83 - 27,77 - 6,80</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>				



## 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>5 Diszipl.</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>6 Diszipl.</u> <u>DLV Rekord</u>	<u>DLV (DAMM)</u> <u>Senioren-Team Endkampf</u>	<u>1</u>	<u>M70</u>	<u>03.09.2016</u>	<u>Essen</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>
18,77	+1,6 Völkel-Bernard, Gerlind	64	W60	30.05.2024	Kreuztal
<u>VR 16,05</u> Wind	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>
16,78	+1,6 Weiss, Sabine	57	W65	30.05.2024	Kreuztal
<u>VR 16,62</u> Wind	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</u>
17,66	+1,6 Pfahlbusch, Sigrid	50	W70	30.05.2024	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> 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>
72,91	Sicora, Mathilde 57 - Weiss, Sabine 57 Völkel-Bernhard, Gerlind 64 - Pfahlbusch, Sigrid 50			30.05.2024	Kreuztal
	(ohne Wertung weil eine Läuferin keine Startgenehmigung hatte!!!!?????)				

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>
<u>1500m</u>					
<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>
<u>3000m</u>					
<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>W55/60</u>	<u>05.05.2018</u>	<u>Lüdenscheid</u>
14:03,69min.	Ilonka Fischer	66	W55	17.05.2024	Oedt
<u>VR 13:42,37min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05.05.2018</u>	<u>Lüdenscheid</u>
16:07,01min.	Völkel-Bernard, Gerlind	64	W60	30.05.2024	Kreuztal
<u>VR 14:33,87min.</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>30.05.2024</u>	<u>Kreuztal</u>
14:33,87min.	Weiss, Sabine	57	W65	30.05.2024	Kreuztal
<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>
<u>5000m</u>					
<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
<u>10000m</u>					
<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>	<u>39</u>	<u>W60</u>	<u>24.07.1999</u>	<u>Erkelenz</u>
2,70	+1,1 Völkel-Bernard, Gerlind	64	W60	30.05.2024	Kreuztal
<u>VR 3,56</u>	<u>Venn, Hannelore</u> Wind	<u>42</u>	<u>W65</u>	<u>08.05.2010</u>	<u>Lüdenscheid</u>
2,83	+0,0 Weiss, Sabine	57	W65	30.05.2024	Kreuztal
<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>
2,25	+0,8 Pfahlbusch, Sigrid	50	W70	30.05.2024	Kreuztal

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 6,56</u>	<u>Janßen, Martina</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>30.05.2024</u>	<u>Kreuztal</u>
6,56	Janßen, Martina	57	W65	30.05.2024	Kreuztal

### 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

**Speerwurf 600 gr. Athletin**

<u>VR</u>	<u>Name</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>57</u>	<u>W50</u>	<u>28.07.2007</u>	<u>Bad Oeynhausen</u>
<u>LVN Rekord</u>	<u>40,53 - 10,67 - 33,30 - 18,57 - 13,92</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>3,36 - 14,31 - 3:36,98</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05/06.09.2018</u>	<u>Malaga</u>
-----------------	--	-----------	------------	----------------------	---------------

