



Die Spitzenergebnisse 2024

Leichtathletik: Seniorinnen und Senioren des Pulheimer SC

23.09.2024

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>Streyl, 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>

3000m Hindernis Athlet

	<u>Jahrgang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Datum</u>	<u>Wettkampf in</u>
<u>VR 10:07,86 min.</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>Friederichs, H.-Volker 43 - Loddeke, Heinrich 47</u> <u>LVN Rekord 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

VR 14,02 Pahl, Joachim 54 M50 01.05.2005 Köln

VR 13,70 Unger, Ralf 47 M55 03.07.2003 Euskirchen

Kugelstoß 5 kg

VR 13,90 Weitz, Hans-Josef 46 M60 01.08.2009 Villmar

9,21 Sicora, Jörg 62 M60 06.04.2024 Kerken Nieukerk

VR 13,40 Griesberg, Rolf Ludwig 52 M65 01.07.2017 Zittau

Kugelstoß 4 kg

VR 13,06 Weitz, Hans-Josef 46 M70 17.04.2016 Aachen

VR 10,36 Malcher, Dieter 41 M75 03.09.2016 Essen

Kugelstoß 3 kg

VR 10,45 Malcher, Dieter 41 M80 07.05.2022 Neuss

VR 8,52 Frech, Philipp 20 M85 17.05.2007 Hückelhoven

VR 7,55 Frech, Philipp 20 M90 20.02.2010 Kapstadt/RSA
LVN Rekord

Hammerwurf 7,25 kg Athlet **Jahrgang** **Klasse** **Datum** **Wettkampf in**

VR 37,72 Prochnau, Ralf 63 M40 25.09.2004 Übach-Palenberg

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
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
33,23 Ott, Heinrich-Wilhelm 48 M75 30.04.2024 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 Frech, Philipp 20 M90 30.04.2011 Durban/RSA
LVN Rekord

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 12,08 Frech, Philipp 20 M85 01.08.2009 Hückelhoven
LVN Rekord

VR 8,97 Frech, Philipp 20 M90 20.02.2010 Kapstadt/RSA
LVN Rekord

Fünfkampf Rangliste

Weit - Speer - 200m - Diskus - 1500m

Punkte

VR 3.343 Erlers, Wolfgang
5,98 - 44,18 - 23,3 - 27,54 - 4:38,6 37 M40 12.08.1977 Göteborg/Sw.

VR 2519 Milbradt, Dieter (Speer 800g!)
LVN Rekord 5,67 - 36,78 - 25,18 - 36,16 - 5:24,10 44 M50 03.06.1995 Ahlen

VR 3.355 Loddeke, Heinrich
LVN Rekord 5,19 - 38,39 - 26,86 - 31,36 - 5:41,38 47 M55 16.06.2002 Baunatal

VR 3.578 Brauch, Rolf-Max
LVN Rekord 4,78 - 33,26 - 26,67 - 32,78 - 5:17,75 36 M60 08.06.1997 Hannover

VR 3461 Tuchen, Wolfgang
LVN Rekord 4,83 - 33,14 - 29,40 - 30,84 - 6:20,99 39 M65 27.06.2004 Hannover

VR 3.495 Tuchen, Wolfgang
LVN Rekord 4,53 - 31,05 - 30,34 - 29,22 - 7:01,07 39 M70 13.06.2009 Ahlen

VR 2180 Bödeker, Horst 36 M75 02.07.2011 Erkelenz
LVN Rekord 3,20 - 14,20 - 35,92- 19,71 - 8:14,59

Fünfkampf Mannschaft

Weit - Speer - 200m - Diskus - 1500m

Punkte Athlet Klasse Datum Wettkampf in

VR 8.018 Kaiser, Dietrich 43 (2740) - Kautz, Christian 44 (2756)
LVN Rekord Hansen, Klaus 48 (2522) M40 04.06.1988 Köln

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>DLV (DAMM)</u>	<u>1</u>	<u>M40</u>	<u>16.09.2006</u>
				<u>Köngen</u>

Senioren-Team Endkampf

<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>DLV Rekord</u>	<u>1</u>	<u>M60</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</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+)

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>	<u>65</u>	<u>W45</u>	<u>08.05.2010</u>	<u>Lüdenscheid</u>	
	Wind					
<u>VR 14,35</u>	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>03.07.2010</u>	<u>Kevelaer</u>	
	Wind					
<u>VR 16,05</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W55-65</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>	
	Wind					
<u>VR 16,05</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>	
18,77	+1,6 Völkel-Bernhard	64	W60	30.05.2024	Kreuztal	
<u>VR 16,05</u>	<u>Weiss, Sabine</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>12.08.2023</u>	<u>Mönchengladbach</u>	
	Wind					
16,78	+1,6 Weiss, Sabine	57	W65	30.05.2024	Kreuztal	
<u>VR 16,62</u>	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>08.09.2012</u>	<u>Essen</u>	
	Wind					
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>				

Schrader, Reinhilde 39 - Rosendahl, Meta 40 W40 18.09.1982 Aachen

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>	<u>57</u>	<u>W60</u>	<u>05.09.2018</u>	<u>Malaga</u>

Wind

400m Hürden

VR 78,36 Bauer, Marion 67 W40 29.06.2008 Kevelaer

400m

VR 62,61 Bauer, Marion 67 W30 08.08.1998 Erkelenz

VR 63,80 Wüst, Daniela 64 W40 25.05.2006 Mönchengladbach

VR 66,19 Kremp, Alexandra 68 W45 18.06.2016 TuS Köln

VR 66,45 Hergarten, Marion 60 W50 19.06.2010 Köln

VR 77,58 Weiss, Sabine 57 W55/60 17.07.2018 Zülpich

VR 77,58 Weiss, Sabine 57 W60 17.07.2018 Zülpich

VR 77,61 Weiss, Sabine 57 W65 24.08.2022 Oedt

VR 83,74 Venn, Hannelore 42 W70 21.08.2012 Zittau
LVN Rekord

800m

VR 2:16,4*min. Felbach, Hannelore 42 W35 28.07.1979 Hannover

VR 2:29,42 min. Wüst, Daniela 64 W40 10.09.2005 Ahlen

VR 2:30,14 min. Wüst, Daniela 64 W45 02.06.2011 Aachen

VR 2:38,87 min. Kremp, Alexandra 68 W50 22.08.2018 Baunatal

VR 2:59,59 min. Weiss, Sabine 57 W60 22.09.2018 Baunatal

VR 3:10,83 min. Weiss, Sabine 50 W65 24.08.2023 Bergisch Gladbach

1000m **Athletin** **Jahrgang** **Klasse** **Datum** **Wettkampf in**

VR 3:15,8* min. Felbach, Hannelore 42 W35 21.04.1979 Köln

VR 4:09,01 min. Völkel-Bernard, Gerlind 64 W50 22.06.2016 Oedt

1500m

VR 4:53,4* min. Felbach, Hannelore 42 W35 22.09.1979 Pulheim

<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>
15:24,94 min.	Völkel-Bernard	64	W60	22.09.2024	Lage
<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>

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>	<u>38</u>	<u>W40</u>	<u>27.07.1978</u>	<u>Pulheim</u>
Wind					
<u>VR 4,53</u>	<u>Mattes, Ruth</u>	<u>63</u>	<u>W45</u>	<u>01.05.2008</u>	<u>Lüdenscheid</u>
Wind					
<u>VR 4,12</u>	<u>Hergarten, Marion</u>	<u>60</u>	<u>W50</u>	<u>08.05.2011</u>	<u>Frechen</u>
Wind					

<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>
2,98	Wind -1,6 Völkel-Bernard	64	W60	22.09.2024	Lage
<u>VR 3,56</u>	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W65</u>	<u>08.05.2010</u>	<u>Lüdenscheid</u>
2,46	Wind -0,7 Janßen, Martina	57	W65	22.09.2024	Lage
<u>VR 3,19</u>	<u>Venn, Hannelore</u>	<u>42</u>	<u>W70</u>	<u>12.08.2015</u>	<u>Lyon/Fr.</u>
2,61	Wind -0,0 Pfahlbusch, Sigrid	50	W70	22.09.2024	Lage

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>

26

<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>Kevelaar</u>
<u>VR 6,70</u>	<u>Janßen, Martina</u>	<u>57</u>	<u>W65</u>	<u>22.09.2024</u>	<u>Lage</u>
6,70	Janßen, Martina	57	W65	22.09.2024	Lage
6,33	Weiss, Sabine	57	W65	22.09.2024	Lage

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>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>
-------------------------------	----------------------	-----------	------------	-------------------	-----------------------

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

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>

