

Lippische Seniorenrekorde

Männer M 30

Stand: 31.12.2022

100 m	10,7	Forest, Zeph	46	LG Lage-Detmold	07.07.1979	Recklinghausen
200 m	22,5	Schäfer, Karl-Heinz	39	LG Lage	07.08.1971	Bad Meinberg
300 m	40,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	02.04.2017	Troisdorf
400 m	49,7	Stober, Joachim	47	LG Lage-Detmold	04.06.1978	Bad Salzuflen
800 m	1:51,38	Mühling, Ingo	72	LG Bad Salzuflen	09.06.2002	Osnabrück-Gretesch
1000 m	2:28,19	Casper, Frank	64	LG Bad Salzuflen	08.08.1997	Menden
1500 m	3:49,8	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	20.07.1986	Detmold
1 Meile	5:01,9	Voike, Marcel	85	LG Oerlinghausen	17.08.2022	Schloß Holte
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	8:01,72	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	14.08.1986	Kopenhagen (DK)
5000 m	13:46,55	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	27.05.1987	Koblenz
10000 m	28:21,26	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	05.06.1987	Aachen
5 km	15:22	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold	05.06.2010	Oelde
10 km	29:53	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	18.04.1987	Paderborn
10 km Mannsch.	1:36:45	LG Lage-Detmold Sansar, Elias 31:05 – Sheppard, Kevin 32:13 – Fromme, Stefan 33:27			08.06.2012	Oelde
Halbmarathon	1:08:43	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold	04.08.2012	DO-Fredenbaum
Halbmarathon Mannschaft	3:58:29	Endspurt OWL Kramp,Uwe 1:19:05, Seemann, Thorsten 1:19:28, Herrmann, Dietmar 1:19:56			10.04.2004	Paderborn
25 km	1:17:05	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	15.04.1989	Maximiliansau
25 km Mannschaft	4:14:18	Polizei-SV Detmold Hurden, C. 1:20:38 - Kohlmeier, A. 1:23:11 - Stober, A. 1:30:29			15.03.1987	Bad Godesberg
Marathon	2:20:58	Sander, Dirk	56	LG Lage-Detmold	09.10.1988	Berlin
Marathon Mannschaft	7:49:57	LG Lage-Detmold Oberst, H. 2:33:06 – Siekmann, F. 2:38:15 - Tölle, H. 2:38:36			28.09.1986	Berlin
50 km	3:23:21	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	27.10.2012	Schwäbisch Gmünd
100 km	7:43:14	Heine, Lothar	39	LG Lippe-Süd	31.10.1987	Rodenbach
Stundenlauf	17040	Sylvester, Karl	58	LG Bad Salzuflen	28.08.1991	Bad Salzuflen
24 Stundenlauf	181715	Diekmann, Rolf	59	LC 92 Bad Salzuflen	21.06.1998	Scharnebeck
10000 m Gehen	53:02,4	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	25.04.1982	Meschede
10 km Gehen	51:57	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	27.07.1979	Hannover
20 km Gehen	1:49:17	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	01.08.1979	Hannover
50 km Gehen	5:03:54	Möller, Helmut	34	LG Lippe-Süd	15.10.1983	Hamm
110 m Hürden	17,4	Schäfer, Karl-Heinz	39	LG Lage	10.10.1971	Gelsenkirchen
400 m Hürden	60,4	Herden, Immo	42	Polizei-SV Detmold	18.05.1975	Detmold
3000 m Hindern.	9:22,5	Mühlenmeier, Bernd	56	Polizei-SV Detmold	31.05.1986	Bad Oeynhausen
4 x 100 m	46,5	LG Lage Köhler, H. 34 - Schäfer, K. 34 - Schäfer, K. 39 - Dargatz, D. 40			27.05.1972	Bonn
Hochsprung	1,90	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	15.06.1997	Hagen
Stabhochsprung	3,80	Jedral, Maciej	60	LG Lage-Detmold	05.05.1995	Blomberg
	3,80	Hilker, Olaf	66	LG Lippe-Süd	10.06.2006	Lemgo
Weitsprung	7,29	Merz, Kurt	54	LG Lage-Detmold	04.05.1985	Herford
Dreisprung	13,18	Schäfer, Karl-Heinz	39	LG Lage	27.06.1970	Odense (DK)
Kugelstoßen	16,97	Riske, Klaus	42	LG Lage	31.08.1975	Kamplintfort
Diskuswerfen	47,62	Brinkhaus, Gerhard	49	LG Lage-Detmold	08.06.1980	Herford
Hammerwerfen	63,14	Riske, Klaus	42	LG Lage	26.09.1974	Lage
Speerwerfen	64,36	Ende, Andreas	57	LC Lage	15.06.1991	Dortmund
Gewichtwerfen	9,83	Brand, Jens	77	LG Lippe-Süd	02.10.2011	Porta-Nammen
Dreikampf	2035	Schäfer, Karl-Heinz (_ - _ - _)	39	LG Lage	07.05.1971	Lage
Deutscher Fünfkampf	2837	Lange, Günther (12,1 - 5,92 - 12,29 - 1,64 - 55,8)	52	Polizei-SV Detmold	30.09.1984	Detmold

Männer M 30

Fünfkampf	3159	Dargatz, Dieter	40	LG Lage	07.08.1971	Bad Meinberg
		(5,98 - 51,98 - 23,0 - 33,98 - 4:44,2)				
Zehnkampf	5436	Schäfer, Karl-Heinz	39	LG Lage	07./08.06.69	Bad Meinberg
		(, , , , , , , / , , , , , , : ,)				
Werfer-Fünfkampf	2204	Brand, Jens	77	LG Lippe-Süd	02.10.2011	Porta-Nammen
		(27,46 - 12,45 - 31,42 - 31,84 - 9,83)				

Männer M 35

100 m	11,4	Musiol, Adolf	38	Polizei-SV Detmold	13.09.1975	Detmold
200 m	23,6	Musiol, Adolf	38	Polizei-SV Detmold	13.09.1975	Detmold
300 m	40,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	02.04.2017	Troisdorf
400 m	54,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	03.06.2015	Pfungstadt
800 m	1:58,6	Kahlert, Alfred	09	LSV Detmold	13.08.1944	Hamm
1000 m	2:41,74	Bollfraß, Jürgen	63	LG Lemgo	27.08.1999	Menden
1500 m	4:09,76	Bollfraß, Jürgen	63	LG Lemgo	29.05.1999	Lippstadt
1 Meile	5:01,9	Voike, Marcel	85	LG Oerlinghausen	17.08.2022	Schloß Holte
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	9:03,76	Bollfraß, Jürgen	63	LG Lemgo	06.08.1999	Kamen
5000 m	14:58,08	Johnson, Brian	56	LG Lage-Detmold	26.05.1991	Bad Oeynhausen
10000 m	32:52,36	Kropp, Ralf	62	LG Lemgo	05.05.2000	Borgholzhausen
5 km	15:23	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	30.03.2018	Hameln
10 km	30:59	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	08.06.2019	Oelde
Halbmarathon	1:09:02	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	31.03.2018	Paderborn
25 km	1:22:33	Johnson, Brian	56	LG Lage-Detmold	05.05.1991	Berlin
Marathon	2:21:14	Sansar, Elias	80	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	11.10.2015	Essen
50 km	3:23:21	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	27.10.2012	Schwäbisch Gmünd
100 km	7:43:14	Heine, Lothar	39	LG Lippe-Süd	31.10.1987	Rodenbach
Stundenlauf	16100	Horstmann, Jürgen	49	LG Lage-Detmold	29.08.1990	Bad Salzuflen
24 Stundenlauf	181715	Diekmann, Rolf	59	LC 92 Bad Salzuflen	21.06.1998	Scharnebeck
10000 m Gehen	53:02,4	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	25.04.1982	Meschede
10 km Gehen	51:57	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	27.07.1979	Hannover
20 km Gehen	1:49:17	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	01.08.1979	Hannover
50 km Gehen	5:03:54	Möller, Helmut	34	LG Lippe-Süd	15.10.1983	Hamm
110 m Hürden	19,12	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	16.08.2009	Borgholzhausen
3000 m Hindern.	10:11,5	Bienert, Klaus	46	LG Bad Salzuflen	25.05.1982	Bad Salzuflen
4 x 100 m	48,48	StG Ostwestfalen-Lippe			09.09.2017	Kevelaer
		Hodgson, J. 72 - Ratsch, U. 67 - Liebig, J. 72. - Schäfers, T. 73				
Hochsprung	1,81	Hilker, Olaf	66	LG Lippe-Süd	19.06.2003	Gladbeck
	1,81	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	02.09.2007	Bad Salzuflen
Stabhochsprung	3,80	Jedral, Maciej	60	LG Lage-Detmold	05.05.1995	Blomberg
	3,80	Hilker, Olaf	66	LG Lippe-Süd	10.06.2006	Lemgo
Weitsprung	6,87	Merz, Kurt	54	LG Lage-Detmold	28.05.1989	Bad Oeynhausen
Dreisprung	12,86	Frohnert, Werner	52	TV 1860 Detmold	22.08.1992	Hagen
Kugelstoßen	15,13	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	14.09.1979	Lage
Diskuswerfen	39,60	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	28.08.1982	Lage
Hammerwerfen	62,04	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	14.09.1979	Lage
Speerwerfen	61,18	Ende, Andreas	57	LC Lage	16.07.1993	Ludwigshafen
Gewichtwerfen	9,63	Striewe, Michael	73	LG Lippe-Süd	04.08.2017	Aarhus (DK)
Dreikampf	1904	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	15.08.2009	Borgholzhausen
		(12,30* - 6,35 - 11,01)				

Männer M 35

Deutscher Fünfkampf	2986	Ratsch, Ulrich (12,30* - 6,35 - 11,01 - 1,73 - 60,17)	67	LG Bad Salzuflen	15.08.2009	Borgholzhausen
Fünfkampf	2945	Dargatz, Dieter (5,58 - 50,42 - 23,9 - 32,58 - 5:01,6)	40	LG Lage	10.05.1975	Bad Meinberg
Zehnkampf	4978	Ratsch, Ulrich (12,30* - 6,35 - 11,01 - 1,73 - 60,17 / 19,12* - 28,62 - 2,83 - 49,29 - 6:19,45)	67	LG Bad Salzuflen	15./16.8.09	Borgholzhausen
Werferfünfkampf	2184	Striewe, Michael (23,31 - 9,98 - 32,98 - 39,86 - 9,63)	73	LG Lippe-Süd	04.08.2017	Aarhus (DK)

Männer M 40

100 m	11,85	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	20.05.2007	Paderborn
200 m	24,52	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	16.06.2007	Bad Oeynhausen
300 m	40,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	02.04.2017	Troisdorf
400 m	54,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	03.06.2015	Pfungstadt
800 m	2:07,78	Völkner, Oliver	69	LG Lage-Detmold	14.07.2010	Minden
1000 m	2:44,58	Völkner, Oliver	69	LG Lage-Detmold	23.06.2010	Minden
1500 m	4:19,74	Kropp, Ralf	62	Endspurt-OWL	20.05.2002	Bad Oeynhausen
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	9:12,0	Kropp, Ralf	62	Endspurt-OWL	13.09.2002	Lemgo
5000 m	15:31,47	Fromme, Stefan	67	LG Lage-Detmold	08.08.2008	Borgholzhausen
10000 m	33:15,14	Kropp, Ralf	62	Endspurt-OWL	12.07.2002	Kevelaer
5 km	16:01	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	02.12.2011	Wiedenbrück
10 km	31:49	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	07.03.2010	Leverkusen
10 km Manns.	1:46:14	LG Lage-Detmold Völkner, O. 34:13 - Biehl, M. 34:17 - Rehm, H. 37:44			31.10.2009	Schieder
Halbmarathon	1:10:10	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	01.04.2012	Berlin
Habmarathon	3:59:16	Endspurt OWL			26.03.2005	Paderborn
Mannschaft		Borgers, N. 1:17:36 - Herrmann, D. 1:19:40 - Brand, M. 1:22:00				
25 km	1:29:17	Rabe, Gerhard	50	LG Lage-Detmold	10.05.1992	Melle
25 km	4:40:42	LG Bad Salzuflen			10.04.1982	Paderborn
Mannschaft		Höveler, R. 1:31:02 - Timm, G. 1:31:48 - Reuter, W. 1:37:52				
Marathon	2:32:43	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	22.05.2011	Hamburg
Marathon	9:08:49	LG Oerlinghausen			20.09.1998	Berlin
Mannschaft		Glosse, B. 2:43:35 - Eichner, K. 2:57:02 - Witte, W. 3:28:12				
50 km	3:23:21	Biehl, Marcus	69	LG Lage-Detmold	27.10.2012	Schwäbisch Gmünd
100 km	7:43:14	Heine, Lothar	39	LG Lippe-Süd	31.10.1987	Rodenbach
Stundenlauf	16100	Horstmann, Jürgen	49	LG Lage-Detmold	29.08.1990	Bad Salzuflen
10000 m Gehen	53:02,4	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	25.04.1982	Meschede
10 km Gehen	51:57	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	27.07.1979	Hannover
20 km Gehen	1:49:17	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	01.08.1979	Hannover
50 km Gehen	5:03:54	Möller, Helmut	34	LG Lippe-Süd	15.10.1983	Hamm
110 m Hürden	19,12	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	16.08.2009	Borgholzhausen
4 x 100 m	48,43	StG Ostwestfalen-Lippe Hodgson, J. 72 - Liebig, J. 72. - Striewe, M. 73 - Ratsch, U. 67			05.05.2018	Lüdenscheid
Hochsprung	1,81	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	02.09.2007	Bad Salzuflen
Stabhochsprung	3,80	Hilker, Olaf	66	LG Lippe-Süd	10.06.2006	Lemgo
Weitsprung	6,56	Ratsch, Ulrich	67	LG Bad Salzuflen	16.06.2007	Bad Oeynhausen
Dreisprung	12,86	Frohnert, Werner	52	TV 1860 Detmold	22.08.1992	Hagen
Kugelstoßen	14,23	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	28.08.1982	Lage
Diskuswerfen	39,60	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	28.08.1982	Lage
Hammerwerfen	59,92	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	28.08.1982	Lage
Speerwerfen	57,12	Ende, Andreas	57	LC Lage	21.06.1997	Gladbeck
Gewichtwerfen	9,63	Striewe, Michael	73	LG Lippe-Süd	04.08.2017	Aarhus (DK)
Dreikampf	2112	Ratsch, Ulrich (12,30* - 6,35 - 11,01)	67	LG Bad Salzuflen	15.08.2009	Borgholzhausen

Männer M 40

Deutscher Fünfkampf	3296	Ratsch, Ulrich (12,30* - 6,35 - 11,01 - 1,73 - 60,17)	67	LG Bad Salzuflen	15.08.2009	Borgholzhausen
Fünfkampf	3162	Ratsch, Ulrich (6,56 - 45,99 - 24,52 - 28,28 - 5:28,00)	67	LG Bad Salzuflen	16.06.2007	Bad Oeynhausen
Fünfkampf Man.	6078	LG Lippe-Süd Liebig, J. 2654 - Striewe, M. 2291 - Nolte, S. 1133			14.07.2018	Zella-Mehlis
Zehnkampf	5560	Ratsch, Ulrich (12,30* - 6,35 - 11,01 - 1,73 - 60,17 / 19,12* - 28,62 - 2,83 - 49,29 - 6:19,45)	67	LG Bad Salzuflen	15./16.8.09	Borgholzhausen
Werferfünfkampf	2402	Striewe, Michael (23,31 - 9,98 - 32,98 - 39,86 - 9,63)	73	LG Lippe-Süd	04.08.2017	Aarhus (DK)

Männer M 45

100 m	12,2	Blanke, Kurt	46	LG Lage-Detmold	25.09.1991	Lemgo
	12,49	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	25.06.2017	Köln
200 m	24,85	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	25.06.2017	Köln
300 m	40,81	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	02.04.2017	Troisdorf
400 m	57,35	Eickmeyer, Cord-Henrik	72	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.05.2017	Paderborn
800 m	2:08,5	Silber, Herbert	29	LG Lage	12.05.1974	Gelsenkirchen
1000 m	2:44,6	Silber, Herbert	29	LG Lage	25.05.1976	Bad Salzuflen
1500 m	4:20,5	Silber, Herbert	29	LG Lage	19.05.1974	Bonn
Meile	7:00,8	Kroll, Thomas	66	LC 92 Bad Salzuflen	09.06.2014	Gütersloh
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	9:23,4	Silber, Herbert	29	LG Lage	22.08.1976	Dortmund
5000 m	16:18,4	Silber, Herbert	29	LG Lage	30.08.1975	Obersuhl
10000 m	34:44,8	Silber, Herbert	29	LG Lage	11.06.1976	Bad Oeynhausen
5 km	16:53	Biehl, Marcus	69	LG Lage Detmold Bad Salzuflen	01.12.2017	Wiedenbrück
10 km	33:27	Fromme, Stefan	67	LG Lage-Detmold	08.06.2012	Oelde
Halbmarathon	1:15:27	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	17.10.2021	Hamburg
25 km	1:30:55	Gutland, Franz	38	LG Bad Salzuflen	11.03.1984	Köln
Marathon	2:37:57	Biehl, Marcus	69	LG Lage Detmold Bad Salzuflen	07.10.2018	Köln
100 km	7:43:14	Heine, Lothar	39	LG Lippe-Süd	31.10.1987	Rodenbach
Stundenlauf	15890	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	11.09.1985	Bad Salzuflen
110 m Hürden	21,14	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	02.09.2018	Ahlen
4 x 100 m	48,43	StG Ostwestfalen-Lippe Hodgson, J. 72 - Liebig, J. 72. - Striewe, M. 73 - Ratsch, U. 67			05.05.2018	Lüdenscheid
10000 m Gehen	53:02,4	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	25.04.1982	Meschede
20 km Gehen	1:53:13	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	03.05.1980	Hamburg
50 km Gehen	5:03:54	Möller, Helmut	34	LG Lippe-Süd	15.10.1983	Hamm
Hochsprung	1,72	Erhardt, Waldemar	52	LC Lage	21.06.1997	Gladbeck
Stabhochsprung	3,50	Wellmeier, Dieter	37	LG Lage-Detmold	02.06.1983	Paderborn
Weitsprung	6,05	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	02.08.2017	Aarhus (DK)
Dreisprung	10,31	Hüls, Rudolf	48	LG Lage-Detmold	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	11,50	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.1986	Bad Salzuflen
Diskuswerfen	37,15	Striewe, Michael	73	LG Lippe-Süd	05.05.2018	Lüdenscheid
Hammerwerfen	44,90	Riske, Klaus	42	LG Lage-Detmold	25.07.1989	Lage
Speerwerfen	44,78	Striewe, Michael	73	LG Lippe-Süd	13.05.2018	Blomberg
Gewichtwerfen	7,58	Striewe, Michael	73	LG Lippe-Süd	10.11.2018	Leichlingen
Dreikampf	1729	Schäfers, Thorsten (13,37* - 5,12 - 10,32)	73	LG Lippe-Süd	01.09.2018	Ahlen
Deutscher Fünfkampf	2791	Liebig, Joachim (12,87* - 5,27 - 8,55 - 1,40 - 59,23)	72	LG Lippe-Süd	01.09.2018	Ahlen

Männer M 45

Fünfkampf	2584	Milde, Karl-Heinz (5,07 - 29,74 - 27,73 - 26,54 - 5:20,56)	39	TuS Lipperreihe	16.06.1984	Lage
Zehnkampf	4902	Liebig, Joachim (12,87* - 5,27 - 8,55 - 1,40 - 59,23 / 21,14* - 29,67 - 2,30 - 31,12 - 5:43:58)	72	LG Lippe-Süd	1./2.9.2018	Ahlen
Werfer-Fünfkampf	2446	Striewe, Michael (23,50 - 9,27 - 31,70 - 39,74 - 7,58)	73	LG Lippe-Süd	10.11.2018	Leichlingen

Männer M 50

100 m	12,82	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage Detmold Bad Salzuflen	10.06.2018	Gladbeck
200 m	26,80	Reinke, Dr. Volkmar	45	LG Lage-Detmold	05.07.1995	Kamen
300 m	46,61	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage Detmold Bad Salzuflen	20.04.2018	Soest
400 m	57,99	Reinke, Dr. Volkmar	45	LG Lage-Detmold	13.09.1995	Wetzlar
800 m	2:08,98	Reinke, Dr. Volkmar	45	LG Lage-Detmold	18.08.1995	Minden
1000 m	2:52,60	Reinke, Dr. Volkmar	45	LG Lage-Detmold	15.07.1995	Wetzlar
1500 m	4:32,28	Reinke, Dr. Volkmar	45	LG Lage-Detmold	20.08.1995	Minden
1 Meile	6:19,0	Tallghauser, Udo	68	LG Oerlinghausen	17.08.2022	Schloß Holte
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	9:50,44	Fromme, Stefan	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	21.09.2019	München
5000 m	16:51,4	Hübner, Lutz	39	LG Bad Salzuflen	13.10.1989	Bad Salzuflen
10000 m	35:43,8	Hübner, Lutz	39	LG Bad Salzuflen	06.04.1991	Bad Salzuflen
5 km	17:06	Wissmann, Ingo	66	LG Lemgo	15.09.2019	Siegburg
10 km	34:40	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	02.10.2021	Verl
10 km Manns.	1:56:32	LG Lage-Detmold Strube, J. 37:36 – Kieker, J. 37:49 – Kempkes, M. 41:07			27.10.2001	Schieder
Halbmarathon	1:15:27	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	17.10.2021	Hamburg
Halbmarathon Mannschaft	4:34:27	TuS Lügde Klemme, J. 1:24:11 - Schultz, H. 1:27:15 - König, D. 1:45:01			03.11.2019	Gütersloh
25 km	1:33:11	Knuth, Axel	34	LG Lage-Detmold	27.10.1984	Schieder
25 km Mannschaft	5:09:49	TuS Humfeld Schnittger, E. 1:41:40 – Hausmann, G. 1:43:22 - Hermann, H. 1:44:47			10.04.1982	Paderborn
Marathon	2:42:42	Knuth, Axel	34	LG Lage-Detmold	30.09.1984	Berlin
Marathon Mannschaft	10:36:02	LG Oerlinghausen Koppmann, L. 3:12:02 - Wehmeier, O. 3:37:17 - Meusel, A. 3:46:43			27.10.2019	Frankfurt
100 km	8:16:46	Romppel, Gerd	42	LG Lippe-Süd	04.09.1993	Rheine
Stundenlauf	15890	Köller, Hans	34	TuS Humfeld	11.09.1985	Bad Salzuflen
100 m Hürden	17,39	Tessin, Ulrich	58	LG Lippe-Süd	22.08.2012	Zittau
400 m Hürden	74,93	Husemann, Thomas	62	LG Lippe-Süd	03.06.2016	Lemgo
4 x 100 m	50,4	TuS Ahmsen n. bek. - n. bek. - n. bek. - n. bek.			20.07.1952	Lemgo
Hochsprung	1,68	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	05.05.2018	Lüdenscheid
Stabhochsprung	3,05	Hilker, Olaf	66	LG Lippe-Süd	16.07.2016	Horn
Weitsprung	6,05	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	02.08.2017	Aarhus (DK)
	6,05	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	10.06.2018	Gladbeck
Dreisprung	10,31	Hüls, Rudolf	48	LG Lage-Detmold	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	13,31	Karaczko, Edward	58	LC Lage	30.05.2009	Paderborn
Diskuswerfen	40,48	Karaczko, Edward	58	LC Lage	30.05.2009	Paderborn
Hammerwerfen	39,76	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	17.10.1993	Nammen
Speerwerfen	46,55	Ratsch, Ulrich	67	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	10.06.2018	Gladbeck
Dreikampf	1557	Husemann, Thomas (13,70*- 4,67* - 7,84)	62	LG Lippe-Süd	16.06.2012	Lemgo

Männer M 50						
Deutscher Fünfkampf	2641	Husemann, Thomas (13,70*- 4,67* - 7,84 - 1,40 - 62,81)	62	LG Lippe-Süd	16.06.2012	Lemgo
Fünfkampf	2162	Husemann, Thomas (4,42* - 25,10 - 28,80* - 19,20 - 5:41,01)	62	LG Lippe-Süd	10.05.2015	Blomberg
Zehnkampf	4488	Tessin, Ulrich (14,07* - 4,53* - 8,64 - 1,45 - 69,34 / 17,96* - 24,21 -2,70 - 30,06 - 6:47,46)	58	LG Lippe-Süd	16./17.8.12	Zittau

Männer M 55

100 m	13,28	Orgelmacher, Karl	62	LG Lemgo	17.09.2017	Bad Salzuflen
200 m	27,62	Orgelmacher, Karl	62	LG Lemgo	02.07.2017	Zittau
400 m	64,82	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	13.07.2013	Mönchengladbach
800 m	2:20,90	Madueno, Haensel	50	Endspurt OWL	24.06.2005	Lemgo
1000 m	3:01,76	Madueno-Velasco, Haensel	50	Endspurt OWL	13.08.2006	Lemgo
1500 m	4:42,84	Madueno, Haensel	50	Endspurt OWL	17.07.2005	Vaterstetten
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	10:08,6	Hübner, Lutz	39	LC 92 Bad Salzuflen	05.09.1995	Bad Salzuflen
5000 m	17:08,72	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	12.09.2021	Baunatal
10000 m	36:09,02	Hübner, Lutz	39	LC 92 Bad Salzuflen	26.04.1996	Menden
5 km	20:12	Broeker, Uwe	60	SC Bad Salzuflen	07.12.2012	Wiedenbrück
10 km	34:40	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	02.10.2021	Verl
Halbmarathon	1:15:27	Wissmann, Ingo	65	LG Lemgo	17.10.2021	Hamburg
25 km	1:39:34	Knuth, Axel	34	LG Lage-Detmold	03.05.1992	Berlin
Marathon	2:52:29	Robertson, Alan	30	LG Bad Salzuflen	01.10.1989	Berlin
100 km	9:52:29	Probst, Matthias	52	LC 92 Bad Salzuflen	14.06.2008	Biel (CH)
Stundenlauf	13620	Saamen, Gerhard	34	LG Bad Salzuflen	29.08.1990	Bad Salzuflen
	13620	Lonzer, Horst	35	LG Bad Salzuflen	28.08.1991	Bad Salzuflen
100 m Hürden	18,80	Tessin, Ulrich	58	LG Lippe-Süd	12.07.2013	Mönchengladbach
Hochsprung	1,31	Orgelmacher, Karl	62	LG Lemgo	13.05.2017	Lemgo
Weitsprung	5,07	Stock, Günter	33	LG Bad Salzuflen	13.08.1989	Herford
Dreisprung	10,31	Hüls, Rudolf	48	LG Lage-Detmold	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	11,92	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	17.06.1995	Herne-Wanne
Diskuswerfen	37,24	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.1994	Minden
Hammerwerfen	39,50	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.08.1994	Lübeck
Speerwerfen	36,86	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.1994	Minden
Dreikampf	1428	Husemann, Thomas (14,88*- 4,33* - 7,67)	62	LG Lippe-Süd	18.05.2019	Blomberg
Deutscher Fünfkampf	2264	Husemann, Thomas (14,88*- 4,33* - 7,67 - 1,28 - 72,91)	62	LG Lippe-Süd	18.05.2019	Blomberg

Männer M 60

100 m	13,94	Prüßner, Günter	46	LG Lage-Detmold	02.06.2007	Dortmund
200 m	29,18	Hüls, Rudolf	48	LG Lage-Detmold	27.06.2010	Bad Salzuflen
400 m	64,82	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	13.07.2013	Mönchengladbach
800 m	2:28,41	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	19.06.2003	Gladbeck
1000 m	3:28,12	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold	04.09.2011	Lemgo
1500 m	4:55,37	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	26.07.2004	Aarhus (DK)
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	10:20,92	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	29.06.2002	Minden
5000 m	17:47,84	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	25.07.2001	Minden
10000 m	37:07,86	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	08.08.2001	Minden
5 km	20:55	Niebuhr, Marcel	50	TSG Holzhausen/Sylbach	13.09.2014	Holzhausen

Männer M 60

10 km	36:41	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	23.09.2001	Troisdorf
10 km Manns.	2:17:59	LC 92 Bad Salzuflen Deutsch, W. 43:31 - Saamen, G. 45:00 - Lonzer, Heinz 49:28			28.10.2000	Schieder
Halbmarathon	1:24:28	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	24.03.2001	Arnstadt
Halbmarathon Mannschaft	5:27:08	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen Seithümmer, K. 1:39:02 - Brandt, J. 1:47:52 - Wiege, R. 1:50:14			30.03.2013	Paderborn
25 km	1:50:33	Radtke, Manfred	29	LG Bad Salzuflen	06.05.1989	Nürnberg
Marathon	3:02:00	Romppel, Gerhard	42	LG Lippe-Süd	21.04.2002	Hamburg
Marathon Mannschaft	13:17:23	LC 92 Bad Salzuflen Gorschlüter, Wilhelm 4:04:49 – Schemel, Wilhelm 4:07:19 - Blümchen, Heinrich 5:05:15			20.09.1998	Berlin
100 km	10:48:39	Schäfers, Heinrich	34	LG Lippe-Süd	03.06.1994	Biel (CH)
Stundenlauf	11610	Rothgänger, Paul	29	LG Bad Salzuflen	28.08.1991	Bad Salzuflen
300 m Hürden	54,47	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold	29.07.2011	Minden
4 x 100 m	80,94	StG Ostwestfalen-Lippe Schäfers, F. 44 - Brand, K. 49 - Rathjen, H. 39 - Hüls, R. 48			26.06.2019	Bad Salzuflen
Hochsprung	1,30	Brand, Klaus	49	LG Lippe-Süd	12.09.2010	Blomberg
Weitsprung	4,84	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold	03.07.2010	Kevelaer
Dreisprung	10,31	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	12,89	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	01.05.1999	Bad Salzuflen
Diskuswerfen	50,35	Karaczko, Günter	35	LC Lage	27.06.1998	Aachen
Hammerwerfen	42,23	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	20.10.2001	Plettenberg
Gewichtwerfen	15,04	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	25.09.2005	Nammen
Speerwerfen	36,14	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	21.04.2001	Lemgo
alter Speer	36,42	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold	27.08.1984	Lübeck
Dreikampf	1901	Hüls, Dr. Rudolf (14,38* - 4,63* - 9,14)	48	LG Lage-Detmold	08.10.2011	Lemgo
Deutscher Fünfkampf	2868	Hüls, Dr. Rudolf (14,38* - 4,63* - 9,14 - 1,20 - 69,51)	48	LG Lage-Detmold	08.10.2011	Lemgo
Fünfkampf	2942	Hüls, Dr. Rudolf (4,61* - 27,12 - 29,46* - 27,35 - 5:40,99)	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	22.06.2013	Jüterbog
Werfer-Fünfkampf	3452	Rathjen, Herbert (38,79- 11,72 - 39,70 - 31,81 - 15,04)	39	LG Lippe-Süd	25.09.2005	Nammen

Männer M 65

100 m	14,57	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	06.09.2015	Lüdenscheid
200 m	29,46	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	22.06.2013	Jüterbog
400 m	64,82	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	13.07.2013	Mönchengladbach
800 m	2:32,58	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	06.08.2006	Aachen
1000 m	3:26,38	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	26.06.2015	Minden
1500 m	5:10,12	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	25.06.2006	Bad Oeynhausen
2000 m	7:53,0	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	25.08.2015	Schloß Neuhaus
3000 m	12:17,04	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	12.10.2013	Lemgo
5000 m	19:10,52	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	25.06.2006	Bad Oeynhausen
10000 m	38:12,24	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	29.04.2006	Wenden
5 km	22:56	Zantop, Bernd	57	LG Oerlinghausen	13.05.2022	Schloß Neuhaus
10 km	38:32	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	15.04.2006	Paderborn
Halbmarathon	1:30:27	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	26.03.2006	Herten-Bertlich
25 km	1:57:19	Skodlerrak, Norman	23	TuS Lügde	22.10.1998	Schieder
Marathon	3:27:04	Schäfers, Fridolin	44	LG Lippe-Süd	09.10.2011	Essen
100 km	12:01:38	Deutsch, Wilhelm	39	LC 92 Bad Salzuflen	27.03.2004	Kienbaum
Stundenlauf	10416	Jungnitsch, Hubert	34	LC 92 Bad Salzuflen	02.10.2002	Warburg

Männer M 65

300 m Hürden	54,03	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.05.2014	Lemgo
Hochsprung	1,24	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.08.2015	Lemgo
Weitsprung	4,75	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06.2014	Bad Oeynhausen
Dreisprung	10,11	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.07.2013	Mönchengladbach
Kugelstoßen	11,72	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	25.09.2005	Porta-Nammen
Diskuswerfen	47,45	Karaczko, Günter	35	LC Lage	07.10.2000	Osnabrück
Hammerwerfen	38,79	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	25.09.2005	Porta-Nammen
Gewichtwerfen	15,04	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.2005	Minden
Speerwerfen	33,64	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold	06.06.1999	Bad Oeynhausen
Dreikampf	1726	Hüls, Dr. Rudolf (15,75* - 4,17 - 8,27)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05.2017	Bielefeld
Fünfkampf	3357	Hüls, Dr. Rudolf (4,61* - 27,12 - 29,46* - 27,35 - 5:40,99)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06.2013	Jüterbog
Werfer-Fünfkfa.	3851	Rathjen, Herbert (38,79 - 11,72 - 39,70 - 31,81 - 15,04)	39	LG Lippe-Süd	25.09.2005	Porta-Nammen

Männer M 70

100 m	15,37	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	24.06.2005	Lemgo
200 m	31,16	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2018	Zella-Mehlis
400 m	70,03	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06.2018	Mönchengladbach
800 m	2:48,14	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	06.07.2018	Borgholzhausen
1000 m	3:42,28	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.06.2018	Minden
1500 m	6:00,46	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2018	Zella-Mehlis
3000 m	13:12,0	Schmale, Artur	14	LG Bad Salzuflen	07.09.1985	Bad Salzuflen
5000 m	22:06,0	Schmale, Artur	14	LG Bad Salzuflen	12.09.1984	Melle
10000 m	45:54,20	Jughardt, Horst	30	LG Lage-Detmold	05.05.2000	Borgholzhausen
5 km	24:16	Schäfers, Friedolin	44	LG Lippe-Süd	12.10.2014	München
10 km	41:24	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	10.06.2011	Oelde
10 km Manns.	2:43:32	LC 92 Bad Salzuflen Saamen, G. 51:35 - Pelz, M. 51:56 - Lonzer, H. 60:01			22.03.2008	Paderborn
Halbmarathon	1:35:56	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold	22.05.2011	Menden
Marathon	3:37:10	Schäfers, Friedolin	44	LG Lippe-Süd	12.10.2014	München
80 m Hürden	16,60	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	19.05.2019	Blomberg
300 m Hürden	55,38	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.07.2018	Mönchengladbach
4 x 100 m	80,94	StG Ostwestfalen-Lippe Schäfers, F. 44 - Brand, K. 49 - Rathjen, H. 39 - Hüls, R. 48			26.06.2019	Bad Salzuflen
Hochsprung	1,18	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.06.2019	Lemgo
Weitsprung	4,28	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.06.2018	Gladbeck
Dreisprung	9,25	Hüls, Dr. Rudolf	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06.2018	Mönchengladbach
Kugelstoßen	12,15	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	04.07.2010	Kevelaer
Diskuswerfen	42,03	Karaczko, Günther	35	LC Lage	11.09.2005	Palenberg
Hammerwerfen	39,02	Karaczko, Günther	35	LC Lage	22.09.2007	Porta-Nammen
Speerwerfen	30,58	Koch, Peter	42	LG Lemgo	01.09.2013	Lemgo

Männer M 70

Gewichtwerfen	11,52	Mehlig, Hermann	45	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.07.2020	Dissen
Dreikampf	1883	Hüls, Dr. Rudolf (16,12* – 4,13* – 8,89)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.07.2020	Blomberg
Deutscher Fünfkampf	2980	Hüls, Dr. Rudolf (16,12* – 4,13* – 8,89 - 1,17 - 76,14)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.07.2020	Blomberg
Fünfkampf	3323	Hüls, Dr. Rudolf (4,25* - 25,25 – 31,16* – 23,96 – 6:00,46)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2018	Zella-Mehlis
Zehnkampf	4744	Hüls, Dr. Rudolf (16,12* – 4,13* – 8,89 - 1,17 - 76,14 / 22,53* – 24,23 – o.g.V. - 24,80 – 6:39,24)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10./11.7.20	Blomberg
Werfer-Fünfkampf	2444	Hüls, Dr. Rudolf (21,91– 8,97– 26,45– 24,91– 9,16)	48	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	06.07.2019	Porta-Nammen

Männer M 75

100 m	16,84	Räke, Arnold	19	LG Lippe-Süd	19.08.1995	Minden
200 m	35,42	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	18.07.2010	Telgte
400 m	73,84	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	04.08.2010	Minden
800 m	3:29,8	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	08.05.2011	Höxter
1500 m	7:01,85	Saamen, Gerhard	35	LC 92 Bad Salzuflen	13.05.2010	Minden
3000 m	14:45,2	Räke, Arnold	19	LG Lippe-Süd	07.09.1994	Bad Meinberg
5000 m	24:44,09	Räke, Arnold	19	LG Lippe-Süd	27.08.1994	Lübeck
10000 m	55:16,2	Schmale, Artur	14	LG Bad Salzuflen	07.04.1990	Bad Salzuflen
5 km	29:29	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	03.12.2010	Wiedenbrück
10 km	46:34	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.06.2017	Oelde
Halbmarathon	1:45:37	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.04.2018	Hannover
Marathon	4:28:08	Schäfers, Heinrich	34	LG Lippe-Süd	10.10.2010	Essen
Weitsprung	2,86	Kreinjobst, Werner	28	LG Lemgo	24.09.2005	Lemgo
Kugelstoßen	10,48	Mehlig, Hermann	45	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.08.2020	Lovosice (CZ)
Diskuswerfen	36,36	Karaczko, Günther	35	LC Lage	30.07.2010	Twiste
Hammerwerfen	33,17	Karaczko, Günther	35	LC Lage	22.09.2007	Kevelaer
Speerwerfen	24,80	Mehlig, Hermann	45	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	18.07.2020	Osnabrück
Gewichtwerfen	11,52	Mehlig, Hermann	45	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.07.2020	Dissen
Dreikampf	516	Kreinjobst, Werner (21,33* – 2,86 – o.g.V.)	28	LG Lemgo	24.09.2005	Lemgo
Werfer-Fünfkampf	2638	Mehlig, Hermann (17,18 - 9,13 - 10,09 - 22,94 - 24,60)	45	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	18.07.2020	Osnabrück

Männer M 80

100 m	19,71	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	13.09.2015	Bad Salzuflen
200 m	43,45	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	13.09.2015	Bad Salzuflen
400 m	2:05,58	Lonzer, Horst	35	LC 92 Bad Salzuflen	06.09.2015	Lüdenscheid
5000 m	32:15,49	Saamen, Gerhard	35	LC 92 Bad Salzuflen	20.07.2018	Minden
10000 m	63:04,72	Saamen, Gerhard	35	LC 92 Bad Salzuflen	27.07.2017	Aarhus (DK)
5 km	30:30	Hartwig, Karl-Heinz	32	LG Lemgo	15.09.2012	Holzhausen
10 km	50:25	Strube, Joachim	41	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	31.10.2021	Uelzen
Halbmarathon	2:21:45	Schäfers, Heinrich	34	LG Lippe-Süd	19.04.2014	Paderborn
Marathon	5:05:15	Blümchen, Heinrich	18	LC 92 Bad Salzuflen	20.09.1998	Berlin
Kugelstoßen	10,02	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.06.2019	Bielefeld
Diskuswerfen	28,87	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	14.04.2019	Höxter

Männer M 80

Hammerwerfen	31,88	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	10.08.2019	Zella-Mehlis
Speerwerfen	25,45	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	10.08.2019	Zella-Mehlis
Gewichtwerfen	11,64	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.2019	Porta-Nammen
Werfer-5-Kampf	3696	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	10.08.2019	Zella-Mehlis

(31,88 - 10,72 - 9,79 - 27,60 - 24,45)

Männer M 85

5 km	44:41	Hartwig, Karl-Heinz	32	LG Lemgo	09.09.2017	Holzhausen
Kugelstoßen	7,45	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	10.08.2019	Zella-Mehlis
Diskuswerfen	16,80	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	06.07.2019	Porta-Nammen
Hammerwerfen	19,82	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	03.10.2020	Porta-Nammen
Speerwerfen	19,13	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	03.10.2020	Porta-Nammen
Gewichtwerfen	7,76	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	24.07.2021	Porta-Nammen
Werfer-5-Kampf	2636	Denecke, Dieter	34	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	10.08.2019	Zella-Mehlis

(19,37– 7,48– 7,45– 16,80– 17,98)

Frauen W 30

100 m	13,05	Hemmeke, Birgit	74	LG Lage-Detmold	19.06.2004	Kevelaer
200 m	26,80	Hemmeke, Birgit	74	LG Lage-Detmold	06.06.2004	Bad Salzuflen
300 m	54,16	Eickmeyer, Jutta	76	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	20.04.2018	Soest
400 m	66,55	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	01.05.2011	Lage
800 m	2:23,74	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	24.08.1990	Bad Oeynhausen
1000 m	3:16,18	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	14.05.2010	Dortmund
1500 m	4:52,48	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	26.08.1990	Bad Oeynhausen
2000 m	7:00,8	Brand, Ulrike	58	LG Bad Salzuflen	15.07.1989	Bad Salzuflen
3000 m	10:31,88	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	23.05.1990	Lage
5000 m	17:22,4	Zelemkova, Lucie	74	LG Lemgo	21.04.2007	Lemgo
10000 m	36:22,06	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	23.04.1999	Menden
5 km	20:03	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold	02.12.2011	Wiedenbrück
10 km	36:05	Krull, Silvia	78	LG Lage-Detmold	20.09.2008	Wegberg
10 km Manns.	1:57:33	LG Lage-Detmold Krull, S. 37:21 – Quest-Altrogge, K. 39:25 – Büschemann, B. 40:47			19.03.2011	Salzkotten
15 km	54:38	Krull, Silvia	78	LG Lage-Detmold	02.11.2008	Verl
15 km Manns.	4:03:51	LG Bad Salzuflen Rottschäfer, G. 73:28 – Gorschlüter, A. 84:53 – Lindemann, G. 85:30			16.06.1991	Bexterhagen
Halbmarathon	1:16:50	Krull, Silvia	78	LG Lage-Detmold	02.11.2008	Verl
Halbmarathon Mannschaft	4:59:30	LG Lage-Detmold Körner, M. 1:33:49 - Kottmann, B. 1:35:07 – Niederbäumer, A. 1:50:34			11.04.1998	Paderborn
25 km	1:36:42	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	24.10.1987	Schieder
Marathon	2:38:21	Krull, Silvia	78	LG Lage-Detmold	12.10.2008	Essen
Marathon Mannschaft	9:30:20	LG Lage-Detmold Kosowski, D. 2:51:37 – Gebhardt, S. 3:11:05 – Kottmann, B. 3:27:38			25.04.1999	Hamburg
100 km	9:29:25	Schröder, Eva	54	LG Lippe-Süd	07.09.1996	Unna-Lünern
Stundenlauf	12134	Offel, Erika	44	TuS Humfeld	10.09.1980	Bad Salzuflen
100 m Hürden	18,66	Dröge, Katrin	80	LG Lippe-Süd	21.05.2011	Blomberg
4 x 100 m	55,90	StG Ostwestfalen-Lippe Kaske-Mehlich, D. 69 – Kriekhaus, A. 71 – Koch, K. 74 – Dröge, K. 80			03.09.2016	Essen
Hochsprung	1,45	Dröge, Katrin	80	LG Lippe-Süd	03.09.2016	Essen
Stabhochsprung	2,42	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	04.09.2016	Blomberg
Weitsprung	5,27	Sander, Manuela	66	LG Lage-Detmold	13.07.1997	Bad Oeynhausen

Frauen W 30

Dreisprung	9,33	Szrama, Angelika	62	LG Lemgo	12.09.1993	Minden
Kugelstoßen	12,58	Hersant, Imke	72	LG Lage-Detmold	08.09.2002	Bad Salzuflen
Diskuswerfen	43,48	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	29.05.2016	Bottrop
Hammerwerfen	43,94	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	17.09.2016	Nammen
Speerwerfen	38,79	Dröge, Katrin	80	LG Lippe-Süd	12.06.2010	Minden
Gewichtwerfen	11,54	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	06.07.2019	Porta-Nammen
Dreikampf	1119	Wöhrmann, Tina (14,99* – 3,68 – 8,88)	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	24.09.2021	Lage
Siebenkampf	2953	Albrecht, Sandra (20,20* – 1,40 – 10,70 – 32,12* / 4,35* – 26,99 – 2:53,78)	86	LG Lippe-Süd	7./8.5.2016	Blomberg
Werferfünfkampf	2754	Albrecht, Sandra (41,25 – 11,54 – 35,97 – 25,23 – 9,02)	86	LG Lippe-Süd	06.07.2019	Porta-Nammen

Frauen W 35

100 m	13,96	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	01.07.2017	Zittau
200 m	29,56	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	01.07.2018	Mönchengladbach
300 m	54,16	Eickmeyer, Jutta	76	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	20.04.2018	Soest
400 m	66,55	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	01.05.2011	Lage
800 m	2:23,74	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	24.08.1990	Bad Oeynhausen
1000 m	3:16,18	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	14.05.2010	Dortmund
1500 m	4:52,48	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	26.08.1990	Bad Oeynhausen
2000 m	7:38,0	Tegt, Ingrid	48	LG Lippe-Süd	15.09.1989	Blomberg
3000 m	10:31,88	Rose, Rosemarie	53	LG Lemgo	23.05.1990	Lage
5000 m	17:32,73	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	02.09.2001	Lage
10000 m	36:22,06	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	23.04.1999	Menden
5 km	20:03	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold	02.12.2011	Wiedenbrück
10 km	36:15	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	02.04.1994	Paderborn
15 km	56:11	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	29.01.1994	Hamm
Halbmarathon	1:19:01	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	29.01.1994	Hamm
25 km	1:49:37	Oppermann, Hannelore	39	LG Lage-Detmold	06.03.1982	Hamm
Marathon	2:45:22	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	24.09.1995	Berlin
100 km	9:29:25	Schröder, Eva	54	LG Lippe-Süd	07.09.1996	Unna-Lünern
Stundenlauf	12134	Offel, Erika	44	TuS Humfeld	10.09.1980	Bad Salzuflen
4 x 100 m	56,27	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen Kaske-Mehlich, D. 69 – Kann, A. 68 – Wamser, K. 70 – Müller, S. 67			13.07.2013	Mönchengladbach
Hochsprung	1,45	Dröge, Katrin	80	LG Lippe-Süd	03.09.2016	Essen
Weitsprung	4,82	Gomann, Karin	47	LG Lage-Detmold	21.06.1984	Bad Salzuflen
Kugelstoßen	11,96	Böhnke, Gerhild	47	TV Lemgo	12.09.1982	Korbach
Diskuswerfen	38,35	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	07.08.2021	Minden
Hammerwerfen	40,18	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	14.05.2022	Minden
Speerwerfen	38,05	Ganse, Gita	82	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	11.11.2017	Leverkusen
Gewichtwerfen	11,90	Ganse, Gita	82	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	24.02.2018	Mutterstadt
Dreikampf	1231	Wöhrmann, Tina (14,99* – 3,68 – 8,88)	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	24.09.2021	Lage
Werferfünfkampf	2932	Ganse, Gita (30,03–10,55–32,14–35,36–11,37)	82	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	05.08.2017	Aarhus (DK)

Frauen W 40

100 m	13,86	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	26.06.2019	Bad Salzuflen
200 m	29,56	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	01.07.2018	Mönchengladbach

Frauen W 40

300 m	54,16	Eickmeyer, Jutta	76	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.04.2018	Soest
400 m	66,55	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	01.05.2011	Lage
800 m	2:24,86	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	27.06.2009	St. Wendel
1000 m	3:16,18	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	14.05.2010	Dortmund
1500 m	5:02,24	Reinke, Alla	69	LG Lage-Detmold	12.06.2010	Minden
2000 m	7:38,0	Tegt, Ingrid	48	LG Lippe-Süd	15.09.1989	Blomberg
3000 m	10:38,42	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	29.05.2005	Ahlen
5000 m	18:04,54	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	11.07.2004	Lage
10000 m	37:42,99	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	24.04.2004	Hagen
5 km	20:03	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold	02.12.2011	Wiedenbrück
10 km	38:11	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	13.03.1999	Münster
10 km Manns.	2:04:34	LG Lage-Detmold			19.03.2011	Salzkotten
15 km	61:02	Hölscher, Christiane	56	LG Lage-Detmold	13.09.1997	Traben-Trarbach
15 km Manns.	4:03:51	LG Bad Salzuflen			16.06.1991	Bexterhagen
		Rottschäfer, G. 73:28 – Gorschlüter, A. 84:53 – Lindemann, G. 85:30				
Halbmarathon	1:25:51	Hölscher, Christiane	56	LG Lage-Detmold	13.09.1997	Traben-Trarbach
Halbmarathon Mannschaft	5:28:51	LG Lemgo			09.04.2017	Hannover
		Stille, H. 1:40:55 – Joachim, K. 1:53:43 – Kruse, H. 1:54:13				
25 km	1:49:37	Oppermann, Hannelore	39	LG Lage-Detmold	06.03.1982	Hamm
Marathon	2:51:37	Koslowski, Doris	59	LG Lage-Detmold	25.04.1999	Hamburg
Marathon Mannschaft	11:40:18	LG Oerlinghausen			12.09.2021	Hamburg
		Cicek, Natalia 3:50:22 – Wittig, Claudia 3:53:45 – Köneke, Antje 3:56:11				
100 km	9:29:25	Schröder, Eva	54	LG Lippe-Süd	07.09.1996	Unna-Lünern
Stundenlauf	12097	Köller, Lisa	36	TuS Humfeld	11.09.1984	Bad Salzuflen
4 x 100 m	56,27	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen			13.07.2013	Mönchengladbach
		Kaske-Mehlich, D. 69 – Kann, A. 68 – Wamser, K. 70 – Müller, S. 67				
Hochsprung	1,30	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05.2017	Kevelaer
Weitsprung	4,75	Gomann, Karin	47	LG Lage-Detmold	29.07.1990	Herne-Wanne
Kugelstoßen	10,08	Wattenberg, Hannelore	36	LG Bad Salzuflen	25.05.1976	Bad Salzuflen
Diskuswerfen	29,68	Gomann, Karin	46	LG Lage-Detmold	08.06.1986	Bad Oeynhausen
Hammerwerfen	31,34	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	24.05.2009	Nammen
Speerwerfen	25,96	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	30.05.2009	Paderborn
Gewichtwerfen	8,76	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	26.09.2009	Tudorf
Dreikampf	1401	Wöhrmann, Tina (14,99* – 3,68 – 8,88)	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.09.2021	Lage
Siebenkampf	1070	Westphal, Elke (aufg. – o.g.V. - 4,94 - 35,98 / 2,73 – 9,65 - 3:12,13)	76	LG Lippe-Süd	18./19.5.19	Blomberg
Werfer-5-Kampf	2348	Szrama, Angelika (29,67 – 7,94 – 24,15 – 22,52 – 8,46)	62	LG Bad Salzuflen	02.10.2011	Porta-Nammen

Frauen W 45

100 m	13,86	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.06.2019	Bad Salzuflen
200 m	29,56	Koch, Katja	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.07.2018	Mönchengladbach
300 m	54,74	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.04.2018	Soest
800 m	2:46,37	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.06.2019	Bad Salzuflen
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	5:37,3	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	15.05.1986	Lage
2000 m	9:22,1	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	09.09.1997	Bad Salzuflen
3000 m	11:46,3	Voigt, Heidrun	42	LG Lippe-Süd	21.09.1988	Bad Meinberg
5000 m	19:34,1	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	24.04.2010	Lemgo

Frauen W 45

10000 m	41:47,01	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	12.10.2013	Lage
5 km	20:03	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold	02.12.2011	Wiedenbrück
10 km	39:25	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold	19.03.2011	Salzkotten
15 km	65:46	Sohl, Martina	62	Endspurt OWL	30.05.2010	Porta Westfalica
Halbmarathon	1:31:26	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.09.2013	Stukenbrock
25 km	1:50:58	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	26.10.1985	Schieder
Marathon	3:09:42	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	09.10.1988	Berlin
Stundenlauf	12097	Köller, Lisa	36	TuS Humfeld	11.09.1984	Bad Salzuflen
4 x 100 m	57,62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen Wöhrmann, T. 74 - Koch, K. 74 - Kaske-Mehlich, D. 69 - Hemmeke, B. 74			01.05.2022	Bad Salzuflen
Hochsprung	1,00	Reineke-Zöllner, Sabine	57	LG Lemgo	30.09.2006	Lemgo
Weitsprung	4,50	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.06.2017	Verden
Kugelstoßen	9,44	Wöhrmann, Tina	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06.2022	Bad Salzuflen
Diskuswerfen	28,01	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	13.09.2009	Bad Salzuflen
Hammerwerfen	31,34	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	24.05.2009	Nammen
Speerwerfen	25,96	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	30.05.2009	Paderborn
Dreikampf	1592	Wöhrmann, Tina (14,99* – 3,68 – 8,88)	74	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.09.2021	Lage
Werferfünfkampf	2595	Szrama, Angelika (29,67 – 7,94 – 24,15 – 22,52 – 8,46)	62	LG Bad Salzuflen	02.10.2011	Porta-Nammen

Frauen W 50

100 m	14,29	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.06.2019	Bad Salzuflen
200 m	30,21	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2019	Leinefelde-Worbis
800 m	2:46,37	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.06.2019	Bad Salzuflen
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	5:37,3	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	15.05.1986	Lage
2000 m	9:22,1	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	09.09.1997	Bad Salzuflen
3000 m	11:47,46	Schröder, Ingrid	40	LG Lippe-Süd	01.05.1990	Detmold
5000 m	21:22,90	Schröder, Ingrid	40	LG Lippe-Süd	17.08.1991	Trier
10000 m	42:24,42	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.06.2019	Essen
5 km	20:27	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.07.2019	Lage
10 km	41:37	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	02.09.2018	Bremen
10 km Manns.	2:37:29	LG Lage-Detmold Stiegmann, Annemarie 49:03 – Hampe, Ursula 52:50 – Allen, Ulrike 55:36			16.09.2000	Wegberg
15 km	69:43	Schröder, Ingrid	40	LG Lippe-Süd	16.06.1991	Bexterhagen
Halbmarathon	1:31:02	Büschemann, Bärbel	65	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.03.2016	Braunschweig
Halbmarathon Mannschaft	6:08:06	LC 92 Bad Salzuflen Rottschäfer, Gerhild 1:45:43 – Osper, Gabriele 2:08:40 – Alteheld, Ute 2:13:43			15.09.2002	Stukenbrock
25 km	1:54:12	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	27.10.1990	Schieder
Marathon	3:09:42	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	09.10.1988	Berlin
Marathon Mannschaft	11:45:26	LG Oerlinghausen Wind, Sieglinde 3:49:30 – Wendland, Bärbel 3:52:26 – Sombray, Christa 4:03:30			27.10.1996	Venedig (I)
Stundenlauf	10985	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	02.10.2002	Warburg
Hochsprung	1,28	Kanne, Anja	68	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.07.2019	Leinefelde-Worbis
Weitsprung	4,40	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.05.2019	Gladbeck
	4,40	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage Detm. Bad Sal.	21.08.2022	Blomberg

Frauen W 50

Kugelstoßen	9,16	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	25.07.2014	Minden
Diskuswerfen	26,03	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	28.06.2013	Minden
Hammerwerfen	34,14	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	28.04.2012	Porta-Nammen
4,0 kg	27,57	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2017	Minden
Speerwerfen	24,64	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	25.08.2013	Zella-Mehlis
Gewichtwerfen	10,83	Szrama, Angelika	62	LG Bad Salzuflen	23.09.2012	Porta-Nammen
Dreikampf	1669	Kaske-Mehlich, Daniela (15,31* – 4,05* – 6,54)	69	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.09.2021	Lage
Werfer-Fünfkampf	2947	Szrama, Angelika (30,46 – 9,00 – 23,94 – 23,13 - 10,83)	62	LG Bad Salzuflen	23.09.2012	Porta-Nammen

Frauen W 55

100 m	16,68	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05.2022	Bad Salzuflen
800 m	2:43,31	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09.2022	Lage
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	5:38,95	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09.2021	Baunatal
2000 m	9:22,1	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	09.09.1997	Bad Salzuflen
3000 m	12:04,32	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	28.05.2022	Bielefeld
5000 m	20:49,30	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	06.08.2022	Minden
10000 m	42:24,42	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.06.2019	Essen
5 km	20:27	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.07.2019	Lage
10 km	42:24	Quest-Altrogge, Katjana	64	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.04.2019	Paderborn
15 km	76:10	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	30.11.1997	Herten-Bertlich
Halbmarathon	1:40:55	Stille, Heike	59	LG Lemgo	09.04.2017	Hannover
25 km	2:04:43	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	26.09.1993	Berlin
Marathon	3:30:30	Klauck, Anne	37	LG Lage-Detmold	26.09.1993	Berlin
Stundenlauf	10985	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	02.10.2002	Warburg
Weitsprung	3,27	Rottschäfer, Gerhild	49	LC 92 Bad Salzuflen	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	8,93	Rottschäfer, Gerhild	49	LC 92 Bad Salzuflen	24.06.2006	Bad Oeynhausen
Diskuswerfen	22,99	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	25.05.2017	Paderborn
Hammerwerfen	30,43	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.05.2017	Porta-Nammen
4,0 kg	27,57	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.07.2017	Minden
Speerwerfen	20,94	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.05.2017	Porta-Nammen
Gewichtwerfen	9,70	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.06.2017	Porta-Nammen
Werfer-5-Kpf.	2812	Szrama, Angelika (27,69 – 7,92 – 21,37 – 18,62 - 9,70)	62	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.06.2017	Porta-Nammen

Frauen W 60

800 m	3:20,27	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	15.07.2005	Vaterstetten
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	6:29,69	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	19.08.2001	Potsdam

Frauen W 60

3000 m	13:37,4	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	12.05.1999	Minden
5000 m	23:05,61	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	17.06.1998	Lemgo
5 km	28:24	Ellmann, Regina	57	Currimus e. V.	31.03.2018	Paderborn
10 km	48:09	Deppe, Marianne	43	LG Lage-Detmold	14.09.2003	Troisdorf
10 km Manns.	3:46:50	LC 92 Bad Salzuflen Krumme, Elisabeth 65:29 – Körner, Ursula 77:14 – Pannhorst, Hannelore 84:07			22.05.2015	Bad Oeynhausen
15 km	76:45	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	16.05.1999	Hannover
Halbmarathon	1:43:48	Stille, Heike	59	LG Lemgo	07.04.2019	Freiburg
25 km	2:14:53	Wind, Sieglinde	32	LG Oerlinghausen	29.09.1996	Berlin
Marathon	3:47:39	Wind, Sieglinde	32	LG Oerlinghausen	29.09.1996	Berlin
Stundenlauf	10985	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	02.10.2002	Warburg
Weitsprung	3,27	Rottschäfer, Gerhild	49	LC 92 Bad Salzuflen	30.05.2009	Paderborn
Kugelstoßen	8,43	Rottschäfer, Gerhild	49	LC 92 Bad Salzuflen	30.05.2009	Paderborn
Diskuswerfen	22,89	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	26.05.2022	Reken
Hammerwerfen	28,43	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	02.07.2022	Soest
Speerwerfen	18,43	Szrama, Angelika	62	LG Lage-Detmold- Bad Salzuflen	20.08.2022	Rheine

Frauen W 65

800 m	3:20,27	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	15.07.2005	Vaterstetten
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	6:29,69	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	19.08.2001	Potsdam
3000 m	13:47,30	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	29.06.2002	Minden
5000 m	23:17,21	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	02.08.2003	Schweinfurt
5 km	40:37	Rottschäfer, Gerhild	49	LC 92 Bad Salzuflen	31.03.2018	Paderborn
10 km	49:03	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	16.09.2000	Wegberg
Halbmarathon	1:51:37	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	23.03.2002	Schotten
Marathon	3:47:39	Wind, Sieglinde	32	LG Oerlinghausen	29.09.1996	Berlin
Kugelstoßen	6,10	Räke, Eva	26	LG Lippe-Süd	26.06.1991	Horn

Frauen W 70

800 m	3:20,27	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	15.07.2005	Vaterstetten
1000 m	4:31,12	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
1500 m	6:49,34	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	17.07.2005	Vaterstetten
3000 m	14:36,82	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	18.06.2005	Minden
5000 m	24:41,87	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	06.08.2006	Aachen
10 km	51:43	Stiegmann, Annemarie	35	LG Lage-Detmold	11.09.2005	Otterndorf
Marathon	4:11:47	Wind, Sieglinde	32	LG Oerlinghausen	29.09.2002	Berlin
Kugelstoßen	5,30	Offel, Irma	40	LG Lemgo	10.06.2011	Lemgo

Frauen W 75

10 km	84:33	Liers, Erika	39	LC 92 Bad Salzuflen	12.09.2015	Holzhausen
--------------	-------	--------------	----	---------------------	------------	------------